

વહાલાં વીદ્યાર્થીઓ આ ચોપડી વાંચો અને બીજાઓને
હુશીયાર બર વાંચવા આપો.

વીદ્યાર્થીઓનો સલાહકાર

IMPORTANT ADDRESS TO BOYS and PARENTS;

Containing invaluable information

for

BOYS, PARENTS AND TEACHERS.

Scientific, Medical & Legal, Moral and Spiritual.

ELEVENTH EDITION

પ્રગટ કરનાર

કાવસણ પેસ્ટનલ

Member of the Alliance of Honour, London

ધી ફાઈ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ,

1 સીટ મિલ્ક એસ્ટેટ, કોટ, મુંબઈ.

૧-૧-૧૯૪૦.

જરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગૂજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૨૧૮૩૨ કિંમત

ગ્રંથનામ વિદ્યાપીઠનો ૨૧૮૩૨

વર્ગિક ૩૫૬:૫૭

મહત્ત

વહાલાં વીદ્યાર્થીઓ આ ચોપડી વાંચો અને બીજાઓને
હાંસથી જરૂર વાંચવા આપો.

વીદ્યાર્થીઓનો સલાહકાર

IMPORTANT ADDRESS

TO

BOYS and PARENTS;

Containing invaluable information

for

BOYS, PARENTS AND TEACHERS.

Scientific, Medical & Legal, Moral and Spiritual.

ELEVENTH EDITION

પ્રગટ કરનાર

કાવસજી પેસ્તાનજી

Member of the Alliance of Honour, London

ધી ફાઈ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ,

૨૩, ગોવા સ્ટ્રીટ, બેલાડ' એસ્ટેટ, કોટ, મુંબઈ.

૧-૧-૧૯૪૦.

સાંકેત્યુ

સાંકેત્યુ

| પ્રકરણ | અભિપ્રાયો | ... | ... | વિષય | ... | ... | પાનું. |
|--------|-----------|-----|-----|------|-----|-----|--------|
|--------|-----------|-----|-----|------|-----|-----|--------|

ભાગ પેહલો.

| | | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| ૧. | ઉમરમાં આવતા જવાન્યાઓને લાગુ પડેલી કુટેવની જીવલેણ નાશ-કારક ટેવ | ... | ... | ... | ... | ... | ૪ |
| | આજનો પારસી “પોર્થો,” તેને લાગુ પડેલી એક જીવલેણ નાશ-કારક ટેવ-લખનાર—મી. કેકાયાદ બેહેરામજી મરઝયાન, બી.એ. | ... | ... | ... | ... | ... | ૯ |
| | ડોક્ટરો એ માટે શું કહે છે | ... | ... | ... | ... | ... | ૨૧ |
| | બાળપણની આપદાઓ | ... | ... | ... | ... | ... | ૨૫ |
| ૨. | એક પારસી તખીયનો જાતિ અનુભવ | ... | ... | ... | ... | ... | ૨૮ |
| ૩. | વિય અને તેની ઉત્પત્તિ... | ... | ... | ... | ... | ... | ૩૦ |
| ૪. | હસ્તદોષ (કુટેવ) શું છે ? | ... | ... | ... | ... | ... | ૩૨ |
| ૫. | હસ્તદોષ (કુટેવ) પડવાના કારણો | ... | ... | ... | ... | ... | ૩૪ |
| ૬. | થોડા સલાહના સખુનો | ... | ... | ... | ... | ... | ૩૬ |
| ૭. | સ્વપ્નદોષ | ... | ... | ... | ... | ... | ૩૯ |
| ૮. | સ્વપ્નદોષ અટકાવવા માટે સુચના | ... | ... | ... | ... | ... | ૪૮ |
| ૯. | હસ્તદોષ છોડવા માટેની સુચના | ... | ... | ... | ... | ... | ૫૦ |
| ૧૦. | મા આપ અને વાલીઓને ચેતવણીના બે બોલ | ... | ... | ... | ... | ... | ૫૧ |
| ૧૧. | પારસી તખીય તરફથી ધીરજની સલાહના બે બોલ | ... | ... | ... | ... | ... | ૫૪ |
| ૧૨. | સખીવજીદ પારસી જરથોસ્તી બાતુઓ તથા ગૃહસ્થોને અપીલ | ... | ... | ... | ... | ... | ૫૭ |
| | જાતી જ્ઞાનને લખતી અતી ઉપયોગી ચોપડીઓ | ... | ... | ... | ... | ... | ૫૯ |
| | તંદુરસ્તી જાળવવા માટે સુચના | ... | ... | ... | ... | ... | ૬૧ |

ભાગ બીજો

| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sermon to Youth | ... | ... | ... | ... | ૬૯ |
| An Urgent Message | ... | ... | ... | ... | ૭૨ |
| Sex Education | ... | ... | ... | ... | ૭૪ |
| An Urgent Message from the Alliance of Honour. | ... | ... | ... | ... | ૭૫ |
| Evils to be Shunned | ... | ... | ... | ... | ૭૮ |
| The Gospel of Buddha | ... | ... | ... | ... | ૮૩ |
| A few Selected Prose-Verses from the Ardai-Viraf Nameh | ... | ... | ... | ... | ૯૫ |
| Daily Prayer for Boys | ... | ... | ... | ... | ૧૦૦ |

—:૦:—

ધી ફ્રાઈ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, નં. ૨૩, ગોવા સ્ટ્રીટ, બેલાડ ઓસ્ટેટ, કોટ, મુંબઈ મધ્યે મી. એ. એફ. ડી. સુબાએ છાપ્યું છે અને એજ ટેકાણેથી કાવસજી પેસ્તાનજીએ પ્રગટ કર્યું છે.

વિદ્યાર્થી માટે અતી અગત્યની ચોપડી.

વિદ્યાર્થીઓનાં વાંચણું માટે એક અતી અગત્યની નાની સરખી ચોપડી એક પારસી ગ્રંથસ્થે બહાર પાડી છે. આ નાનકડી ચોપડી વાંચી જોતાં જણાય છે કે તેમાં ઉધરતા જવાનો માટે ઘણી અગત્યની શીખા-મજો આપવામાં આવી છે, જે વાંચવાને અને દીલમાં ઠસાવવાને દરેકે દરેક માળાપોએ પોતાના ફરજ હોને ફરજ પાડવી જોઈએ. વળી દરેક સ્કુલના હેડ માસ્ટરને અમે મજબુત ભલામણ કર્યે છીએ કે આ ચોપડી એકેએક વિદ્યાર્થીના હાથમાં જાય અને તે વાંચી ઘણું વહેવાર જ્ઞાન મેળવી શકે તેવી ગોઠવણ કરવી. તે સાદી સરળ પણ અસરકારક ગુજરાતી એખારતમાં લખવામાં આવી છે અને અમારી ખાત્રી છે કે દરેક ઉધરતા જવાન છોકરાની જીંદગીને આ ચોપડી વાંચ્યાથી આડે રસ્તે જતાં અટકાવ થશે. આ નાનકડી ચોપડી ગરીબમાં ગરીબ બાળકોનાં હાથમાંથી જઈ શકે તેવા હેતુથી તેની કીંમત રાખી નથી અને અમે ધાર્યે છીએ કે ઘણું સંગીન જ્ઞાન અને માહિતી આપનારી આ ઉપયોગી ચોપડીની કદર બુજવા બુજવવાને સ્કુલ સતાવાલાઓ તથા છોકરાઓનાં માળાપો બીલકુલ પછાત પડશે નહીં.

આ તકનો જરૂર લાભ લેવાને ચુકવું જોઈતું નથી અને તેનો ઉઠાવ હજારોની નકલોથી થવો જોઈએ. (પારસી પત્ર ૧૩-૭-૧૯૦૭.)

“છોકરાઓની શુદ્ધ બાબતને લગતી અનેક ચોપડીઓ ગુજરાતી, ઇંગ્લેશમાં પ્રગટ થયતી છે, જેમાંની એકાદ બે પીતાએ ચુંટી કહાડી, છોકરાને વાંચવાને આપી રાખે, તો છોકરો માંઠાં પરીણામ એ ખીનાનાં બાણી, તેથી જરૂર દુર રહે.

એવી ચોપડીઓ વાંચવાથી ઘણા સુધારો અત્યાર આગમાં જ થયો છે, એમ કહેવાની જરૂર નથી.

માટે છોકરાંઓનાં માતપીતાને હું આવી ચોપડીઓ વાંચી, વધારે વાકેફ થવાની ભલામણ જરૂર કરું છું, જે ઉપર અમલ કરવામાં આવશે, એવી મારી ઉમેદ છે.”

શમશુલ-ઉલમાં દસ્તુરજી સાહેબ, ડાકટર દારાબ પેશોતન સંબાણી,
ખી.એ., પીએચ.ડી.
(જામેનાં ૧૫-૬-૧૯૨૯ નાં અંકમાંથી.)

નવસારી, ૨૬-૫-૧૯૪૩.

આપણી તરફથી “વિદ્યાર્થીઓનો સલાહકાર” નામની ચોપડી મળી છે; એ તમારી મફત ઉમદા લેટ માટે હું તમારી અત્યંત આભારી છું. પુસ્તકનું નામ સાદું છે, પરંતુ અંદર જે વિષય ચરચાવવામાં આવ્યો છે એ એટલો બધો બોધદાયક છે, કે તેની નવમી આવૃત્તી બહુલ ૯૦૦ મી આવૃત્તી પણ નીકળી Free પ્રચાર થાય એમ નવાઈ નથી. પારસી લોકોએ, “નહી વાંચવા જેવું” ગણી એવું અનેક સાહિત્ય બાળકોને વંચાવવાનું બંધ કરવાથી, કોમનાં યુવાન વર્ગમાં કાતીલ સડાઓ પ્રવેશ થવા પામ્યા છે. ઇંગ્લાંડનાં માબાપો એવું સાહિત્ય બાળકોને અવશ્ય કરી વંચાવે છે—ખાસ આગલ રહીને સમજાવે છે, અને શાળાઓમાં શીક્ષણ પણ અપાય છે. પારસી સમાજ ખરેખર અંધ છે. યોતાનાં સંતાનોની મનોવૃત્તી બગાડવાનાં અંજલિપણે પાપી બને છે. તમારાં પુસ્તકમાં યુવાનોને અમુદ્ય બોધ આપવામાં આવ્યો છે. એવું પુસ્તક લખી યુગ્ય સમ ખીલતાં આપણા જુવાનોને અજ્ઞાનતાની ખાદીમાં પડી જતાં, સવેળા અટકાવ્યા છે, અને તેથી તમારું આ કાર્ય હું સ્તુતીપાત્ર ગણું છું.

“નોશાકરી પીળાં”

તે મીસ પીલાં મકાતી.

શેઠ નશરવાનજી માણેકજી પીટીટના દીવાનશાળાના ધર્મ ખાતાના રીપોર્ટમાં “જામે”ની તા. ૨૧-૫-૧૦ નાં અંકમાં પારસી જવાન્યાઓમાં વધુ જતું દીવાનાપણાનાં કારણ વિશે નીચલું છપાયલું જોવામાં આવે છે:—

“આ ફંડને આધારે ૧૮૯૯ માં ૨૫ હરદીઓ દીવાનશાળા મધે હતાં, ત્યારે ગયે સાલની આખરે તેમની સંખ્યા ૪૫ ની હતી, એટલે ફંડ એક હાયકાના અરસામાં આ કમનસીબોની સંખ્યા નજદીક બેવડી થવા આવી હતી, જે લગાર ચેંકાવનારો મામલો રજુ કરે છે, અને તે ઉપર કારોબાર મંડલી કોમનાં ખેરખાહોનું—અને મુખ્ય કરી તેના આગેવાન તખીબ વર્ગનું ધ્યાન ખેંચે છે. આ ફંડનો આસરો લેતા દીવાનાઓનું પ્રમાણ જ્યારે આ મુજબ દશ વરસની અંદર નજદીક બેવડાં જેટલું વધી જવા પામે ત્યારે તેના કારણે શોધી તેનાં અટકાવ માટેના કાંઈ ઘટતાં ધલાજે લેવા ઉપર અંભીર ધ્યાન આપવાની ઘણી

જરૂર છે. આવે આસરે લેનારાઓમાં ઘેલાપણાનું પ્રમાણ આજે કાંઈક વધતું જતું જણાય છે, અને તેનાં કારણોની શોધ કરવાની જરૂર છે. કેટલાંક હાખલાઓમાં આ કારણ સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, અને જવાનીના બહારમાં હાખલ થતાં છોકરાઓ અજ્ઞાનપણાને લીધે જે ચોકસ બદીને, માઠાં ભાગ્યે શરણ થાય છે તે બદીનું છે. આવી બદીની ખાનાખરાખી ભરેલી અસર તરફ જવાન છોકરાઓનું ધ્યાન ખેંચવાની તેમનાં માખાપો તથા શીક્ષકોની ફરજ છે. આ ફંડનો લાભ લેનારાઓ કેટલાંક જીવાનીયાઓનાં ઘેલાપણાની તવારીખ વિશે તપાસ કરતાં તેનું કારણ આ નાપાક બદીમાં તેઓનાં ફસવાનું જ માલમ પડે છે, અને તેજ અતાવી આપે છે કે આ અતી અગત્યનો સલાહ, કશીપણ ખોટી નાજીકાંઈ બાજી રહેવા દઈ તેના ખરાં સ્વરૂપમાં ઉમરમાં આવતા નીશાબ્યાઓ આગલ ધરવાની તેમના માખાપ તથા શીક્ષકોની કેવી પવિત્ર ફરજ છે. આવી ફરજ બજાવવાની બેઠકારીથી આજે કેટલીક જવાન જીંદગીઓ ખરબાદ થાય છે, કેટલાક સારી ઉમેદ આપનાર જવાનો પોતાની માનસીક શક્તીઓનું નખેદ વાત્રી હુમેશનાં રદ થઈ બેસે છે, અને પોતાની જીંદગીની ધુળધાણી વાલે છે, તથા પોતાના લાગતા વળગતાંની જીંદગી કંગાળ બનાવે છે, તે જ્યારે આપણે જોઈએ છીએ, ત્યારે આ બાબત ઉપર ચુપકીટી પકડી-રાખવી એ એક ગુનાહ સમાન જણાય છે, અને તેથીજ કારોબાર મંડળી તે ઉપર લાગતા વળગતાંઓનું ગંભીર ધ્યાન ખેંચવાની પોતાની ફરજ સમજે છે.”

પારસીઓમાં પેવસ થયલી પેલી “નાપાક બદી”

પારસી જવાનોમાં પેવસ થયતી “નાપાક બદી”ના સંબંધમાં અમને અનેક પત્રો મળ્યાં છે, એટલુંજ નહીં પણ એકાદ બે ઠંકાણેથી અમે ઉપર ઇંગ્લંડમાં પ્રગટ થયેલાં પુસ્તકો મોકલી આપવામાં આવ્યા છે. એક લખનારે અમને લલામણ કીધી છે કે આ દુઃખ ભરેલી બાબતમાં અમેએ અમારો અદના અવાજ ઉઠાવવો. કોઈ બીજી બાબતમાં તો નહિ પણ આ બાબતમાં તો આ લલામણ માન્ય કરીશું. અમારા અનુભવમાં એવા સંજ્યાબંધ પારસી હાખલા આવ્યા છે કે જેમાં આ બદીનાં અતિ માઠાં પરિણામ નિપજેલાં અમે દુઃખ સાથે જોયાં છે. એક હાખલામાં આ બદીનો ભોગ થનાર અર્ધ દીવાનો બની ગયો હતો અને સદા જીવપર કરવાની ધમકી આપતો હતો. તેનું મન એટલું

બિગડી ગયું હું કે એક નાંતરસ રાક્ષસ પેઠે દુષ્ટ વિચાર તેણે મગજ ફેડી નાખતાં હતાં. બીજા દાખલામાં આપડો ભોગ કંઠમાળાના ઢઢીથી રીબીને મરણ પામ્યો હતો. એક ત્રીજા દાખલામાં ઢઢી દીવાનો થઈ અંતે માર્ગે લાગ્યો હતો. એક માણસ તનપર બોલે ઉઠાવી શકે છે, પણ મનપરનો બોલે ઉઠાવી શકતો નથી, અને જ્યારે તે નથી ઉપાડી શકતો ત્યારે આવા દાખલાઓમાં ઢઢી દીવાનો બની જાય છે. તન નિર્બળ થવાથી મન સડે છે ને તે સ્થિતિમાં આપડો ઢઢી આપઘાત કરવાને લલચાય છે. એક ચર્ચાપત્રીએ ગયા અંકમાં આવા ઢઢીની જે નીશાનીઓ ખતાવી છે તેમાં ચેહરો બીજા વગેરે કુદલાથી ખરાબ થઈ જવાની નિશાની વિશે તેણે કશું જણાવ્યું નથી, તેમજ જવાન સ્ત્રીઓ પણ આવીજ રીતે પોતાના સુંદર ચહેરાની ખુબસુરતી ખોઈ બેસે છે. આ અઢી ખરેખર “નાપાક” છે, જે એક કુમળા છોડવાને લાગુ પડતા સડા મિસાલ માણસનું સત્યાનાશ વાળે છે. આમાં સૌથી પહેલાં કસુર માખાપનો છે. પોતાના અચ્ચાની ચાલચલણ ઉપર ખારીક દેખરેખ નહિ રાખવાથી જેમ બીજા બાબતોમાં તેમ આ બાબતમાં પરીણામ બહુજ પસ્તાવા લરેલું આવે છે. તખીબ આવા ઢઢીને જ્યારે પારખી શકતો નથી ત્યારે ખરાબી વધતી જાય છે. જવાન અચ્ચાઓ નિશાબમાં લફંગા સાથીઓથી બિગડે છે, માટે નિશાબમાં લફંગા ચેલાઓ ફેણ છે તેમને પિછાની લઈને તેઓ સાથે બીજા નિશાબ્યાઓને ભેળાતા અટકાવવાનું કામ શિક્ષકનું છે, અને તેવા લફંગાઓથી પોતાનાં અચ્ચાઓને અચાવી લેવાની ફરજ માખાપની છે.

(રા. ગો. ૨૪-૭-૧૯૧૦.)

ભાગ
પહેલા

ઉમરમાં આવતા જવાન્યાઓને લાગુ પડેલી
કુટેવની જીવલેણ નાશકારક ટેવ.

માખાપો અને શીક્ષકો આ તરફ નેગાહ પુગાડશો ?

હાલના કળજીગના જમાનામાં છોકરાઓનો મોટો ભાગ ઉમરમાં આવતાંજ ખરાબ સંગતને લીધે કુટેવની જીરી ટેવને (Self Pollution) આધીન થાય છે, પણ એ બાબતની અંદર ખરી રીતે જેતાં માખાપોનો ગંભીર કસુર દેખાય છે; કારણ છોકરો જેવો યોગ્ય ઉંમરે આવ્યો, કે જે માખાપો પોતાના છોકરાને એ બાબતની આગળથી ચેતવણી આપે, અને એવી જીરી કુટેવથી, કેવાં ભયભીત અને ખરાબી કરનારાં પરીણામો આવે છે, અને ભવિષ્યનો પરણેલો સંસાર કેવો કંગાળ બને છે, અને નયનાઈને લગતાં કેવાં જીજીન દરદો લાગુ પડે છે, તે સર્વ બાબતો

જો છોકરાઓના કાન ઉપર લાવ્યા કરે, તો ભવિષ્યમાં છોકરાઓ ઉંમરે પુખ્ત થઈ મનમાં ધાસ્તી રાખીને, એ ધીક્કારવાળો પાપી કુટુંબી દુરગ્ગ રહેવા પામે, પણ કમનસીમે હાલના જમાનાનાં માયાપો એવું જરા પણ શીક્ષણ છોકરાઓને આપતાં હોય એમ લાગતું નથી. કેટલાંક માયાપો એવો વીચાર ધરાવે છે કે છોકરાઓ જે બાળદથી અનળપણુ છે, તે બાળદ જો તેઓનાં ભેળાં ઉપર લાવશું, તો તે બાળકોને છોકરાઓ વધારે ખરાબી કરશે, પણ તેમ સમજવામાં એવાં માયાપો અનળપણુથી ગંભીર ભુલ કરે છે, કારણ કુદરતી રીતે છોકરાઓના મનમાંથી ચોક્કસ ઉંમરે પુખ્ત થઈ, જે વીચારો મનમાંથી પસાર થાય છે, તે તો યવાનાજ. એટલે બાળકથી જો ચેતવણી આપી હોય, તો છુરી ટેવને આધીન થવા પહેલાં જરૂર જરૂર કરીને ચાલે. માટે દરેક સમજી માયાપોની આ એક ગંભીર અને પવિત્ર ફરજ છે, જે પોતાના છોકરાઓ ઉંમરમાં આવ્યા, કે તે લોકોની રાહરીતી ઉપર ધ્યાન આપીને જ્યાં આપવું. છોકરો શું કરે છે, શું ખાય પીએ છે, કાણુની સંગતમાં ફરે છે, મોડી રાત સુધી ઘેરની બહાર રહે છે કે? કંઈ ચોપડીઓ વાંચે છે, એટલુંજ નહીં પણ માયાપોએ પોતાનાં છોકરાઓને ઘેરના હલકા નોકરોથી પણ દુરજ રાખવા અને કદીપણુ તેઓ સાથે ભેળાવા દેવા નહીં, એટલુંજ નહીં, પણ છોકરાઓને કાંઈ મોટી ઉંમરનાં કલ્પમાં જતા છોકરાઓ સાથે પચકદી ભેળાવા દેવા નહીં, તથા હંમેશાં થોડી ઘણી નીચમીત બંદગી કરાવવાની જરૂર ફરજ પાડવી. જે બંદગીથી તેઓનાં કુમળાં ભેળાં ઉપર સારી અસર થવા પામશે, અને ઉધરતા છોકરાઓ બચગીથી મળેલું શીક્ષણ છંદગી સુધી યાદ રાખશે, અને જે સારો રસ્તો છોકરાઓને દેખાડવામાં આવ્યો હશે તેનાથી છોકરો ભવિષ્યમાં સુખી બની માયાપોને સારા આશીશ આપશે, ને આવી રૂઢી કળવણી અચ્ચાને આપેલીનાં ફળ માયાપો પોતે પણ ભવિષ્યમાં સારી રીતે ચાખી શકશે, માટે આ બાળકની ગંભીર અને પવિત્ર ફરજ માયાપોને પોતાનેજ માથે રહેવી જોઈએ. જે માયાપો તેવી ફરજથી અલગ રહેશે, ને છોકરાઓ જો આડે રસ્તે ઉતરી પડશે, ને કુટુંબી પાપી ટેવને (Self abuse) આધીન થશે, તો તેનાં પરીણામોને માટે માયાપો કેટલેક દરજ્જે જોખમદાર ગણાશે. કેટલાંક માયાપો છોકરો સ્કુલ કે કોલેજમાં ગયો, અને ફેજવણી પછવાડે ખરચ કીધો, એટલે પોતાની ફરજ ખતમ થએલી સમજે છે, પણ તેમ કરવામાં તેવાં માયાપો ગંભીર ગાથું ખાય છે, માટે માયાપોએ પછવાડેથી પસ્તાવો કરવા કરતાં પહેલાંથીજ છોકરો ઉંમરમાં આવ્યો કે તરતજ એ છુરી કુટુંબી માટે ધીમે ધીમે દાખલા દલીલો સાથે પટાવી સમજાવીને અથવા જો કોઈ માયાપોને મોહડે મોહડું એ વાત કહેતાં ઓસક લાગતી હોય, તો તેઓએ છોકરાના હાથમાં તેને લાયકની આ બાળકની એકાદ બે ચોપડી મુકી, સૂચનાત

કરવી વધારે સલામતીભર્યું છે. કારણ એક છોકરો આ વાત જાણશે એમ જ્યારે નક્કીજ છે, તો વાજખી છે કે, માઆપે પોતે શરમ ખાળુ રાખી તેને વખતસર ચેતાવવો, નહીં કે પેલી નાપાક બદી લાગુ પડી રહે, શરીરની સલામતીથી થઈ જાય, પછી તેની આંખ ઉઘાડવાની તજવીજ કરવી. અનુભવથી માલમ પડ્યું છે, કે આ પાપી ટેવ એક વેળા લાગુ પડી તો પછી તે છોડાવવી બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. વળી એમ પણ જણાયું છે, જે બીચારા નીર્દોશ છોકરાઓ કુટુંબને વશ થાય છે, તેઓ માત્ર તેના પરીણામોથી અસાન હોવાને લીધેજ એમ થાય છે. જાણી જોઈને પોતાની આંખો ઉઘાડ્યા છતાં કુટુંબને શરણ થતારા છોકરાઓ બહુજ કમતી માલમ પડે છે. વળી જ્યારે આ બીચારાઓની આંખ ઉઘાડવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ આપણને ઘણાજ ધ્યાનથી સાંભળે, છે. આપણી સલાહ પ્રમાણે ચાલવાને ઇનતેજર અને છે, અને તેઓને વખતસર બચાવી લેવા માટે આપણુ અતી આભારી અને છે. માટે સેજ પણ વખત ખોહ્યા વીના મામાપો તમારાં નાદાન કમનસીબ અચ્ચાંને માટે તમારાથી અને તે સંજળ કરજો, અને એટલું જરૂર યાદ રાખશો કે જેટલું કરશો એટલું થોડું છે, થોડાં વરસની વાત ઉપર મુંબઈની એક જાણીતી અને પંકાએલી ખાનગી સ્કુલના બલા પ્રીનસીપલ કુટુંબની ધીક્કારવાળેગ બાબદ ઉપર ઉંમરમાં આવેલા પોતાની સ્કુલમાં કેળવણી લેતા ઉપલા કલાસના છોકરાઓને કુટુંબની ખરાબીઓ વિષે ઘણી અસરકારક રીતે શીક્ષણ આપતા હતા, અને ચેતવણીનું રણશીંગડું કુંકતા હતા, જે કુટુંબની આદતથી ભરજીવાનીમાં નમજાઈને લગતી કેવી જીવલેણ બીમારીઓ થાય છે, અને પરજોલી જીંદગી કેટલી કંગાળ અને છે, અને તેવા કેટલાક વીદ્યાર્થીઓ જેઓએ તે બલા પ્રીનસીપલને હાથે, એ બાબદની તાલીમ લીધી હતી, અને તે ધીક્કારવાળેગ ટેવ છોડી દીધી હતી, તેઓ તે બલા પ્રીનસીપલને હજારો હજાર દુવા દેતા હતા, અને જણાવતા હતા, જે એ બલા પ્રીનસીપલે હુમોને ચેતવણી આપવા પછીજ હુમો કુટુંબની જીરી ટેવમાંથી છુટ્યા છીએ. એ શું થોડા અશીશની વાત છે? માટે જો દરેક આખરફાર ખાનગી સ્કુલના પ્રીનસીપલો આ રૂઢા દાખલાની નકલ કરીને પોતાની સ્કુલમાં કેળવણી લેતા ઉપલા કલાસના ઉંમરમાં આવેલા છોકરાઓને જો એ બાબદ ઉપર શીક્ષણ આપતા થશે, તો ખચીતજ તેવા પ્રીનસીપલો અચ્ચાંઓના મોટા આશીશ મેળવી શકશે. આ જીરી બચબીત કુટુંબને માટે મોટી ખાનગી સ્કુલના પ્રીનસીપલો થોડો ખરચ કરી, અઠવાડીયામાં ફક્ત એકજ વખત ઉંમરમાં આવેલા છોકરાઓ આગળ, કેમ સારા બોલવાવાળા અનુભવી શીક્ષક પાસે, લેકચરના આકારમાં આ જીરી ટેવની ખરાબીનો ચીતાર તેઓ આગળ રજી કરશે, તો હજારો છોકરાઓના બલા આશીશ તેવા પ્રીનસીપલો મેળવી શકશે, તેટલુંજ

નહીં પણ ખુદરતા હઝારો હઝાર અશીશ આવાં રૂડાં કામને માટે ખચીતજ તેઓને મલશે. આ સમગ્ર જલુઃવવાની મતલબ એટલીજ છે, જે ઉંમરમાં આવેલા છોકરાઓને નયળાઇને લગતી ખીમારીઓનાં દુઃખદાયક દાખલા રોજના ચાલુ જોવામાં આવે છે, અને તેવા છોકરાઓ આ ધુરી કુટેવનાં પરીણામોને લીધે પાછળથી નહીં વર્ણવી શકાય તેવાં નયળાઇનાં દરદોનાં સંકટોથી પ્રીણાય છે, માટે લાગણીથીજ આટલો ખુલાસો કરવાની ફરજ પડે છે. માયાપોએ તથા સ્કુલના પ્રીનસીપાલોએ આવાં રૂડાં કામની જરૂરજ શરૂઆત કરીને આજની ઉધરતી ઓલાદને આવા ખાનાખરાખીના ભયભીત રસ્તામાંથી જરૂરજ અચાવવી જોઇએ.

ખરાખીની ખાહીમાં ગળડતા જવાન્યાઓને કમતાકાતીને લગતાં ઉભરી નીકળતાં ભચંકર દરદો.

માણસના ધુરા વિચારથી જીવનરક્ષક પદાર્થ વીચર અરબાદ થાય છે. કુંવારાઓ બદ સંગતથી યા કુટેવથી, અને પરણેલાઓ સંસાર સુખમાં હદ ઓળંગી જવાથી ગમે એવા અજવાન અને જુવાન પુરૂષો પણ અસદ્ધ પોતામાં ગમે તેટલી તાકાત હોવા છતાં તે ગુમાવી દે છે, અને વખતના વહેવા સાથે નયળા પડી જઈ, ખીલતા ગુલામો કરમાઇ જાય છે, અને પરીણામમાં પોતાના ઉમદા સદગુણો વાપરવાને અશક્ત અને છે, સંસારનો બોળો ઉપાડવાને નાહીંમત અને છે, શુરવીર અને સાહસીકપણાના ગુણો નયળા થઇ જાય છે, ઓલાદ વહેંત્યાં જેવી બદ ખવાસની પેદા થાય છે, અથવા ઓલાદ થવા પામતીજ નથી. ઘેરે ઘેર સંસારી કુસંપ અને દુઃખ દરદોથી સંસાર સુખ અને પવિત્રામની અરબાદી થાય છે. દીવસે દીવસ શરીર સુકાતું જાય છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં પોષણ માટે જે ચીકાસ ખાસ અવશ્યનો છે, તે આ જીવનરક્ષક પદાર્થ વીચરમાંથીજ મલે છે. જ્યારે આ પદાર્થ શરીરમાંથી ઓછો થાય છે, ત્યારે શરીરના દરેક સાંધા ઢીલા થઇ સંધીવા જેવાં દરદો થાય છે. ફેફસાંમાંથી લોહી વહે છે, તેથી છાતીને લગતાં કેટલાંક દરદો ઉત્પન્ન થઇને ખહી જેવી જીવલેણ ખીમારીનો કુટેવની ટેવવાલોદ દરદી વખત જતાં ભોગ થઇ પડે છે. એવી રીતે હઝારો માણસોએ નાદન્યતમાં ગફલતી કરી પોતાની કામતી જાંદગી ગુમાવી છે. બેભુ, જીવનરક્ષક પદાર્થમાંથી ઉપજતાં તેલનાં અણુઓનું અનેલું છે. બેજાં ઉપર ચોક્કસ આબદોને જાપ પડે છે, જેથી દરેક બાબદની યાદ આવે છે, અને જેઓનાં બેજાં ઉપર જાપ સારી રીતે પડે છે, તેઓની યાદદાસ્ત શક્તી ઘણી સરસ હોય છે, પણ જેઓ પોતાનું વીચર જાણી જોઇ જોડે રસ્તે અખુદરતી રીતે અરબાદ કરે છે, તેઓનાં મનની શક્તી તદનજ કમતી થઇ જાય છે. વીચર લોહીમાંથી અને છે,

અને જ્યારે કુટેવથી વીચ' ખરબાદ કરવામાં આવે છે, ત્યારે લોહી ધણુંજ નબળું પડી જાય છે, અને જ્યારે ભેજને લોહીથી પુરવું પોષણ મળતું નથી, ત્યારે ઘણીક વખત માણસ દીવાનું વટીક બની જાય છે. હાલના વખતમાં દીવાનાપણું જે મોટા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, તેને માટે જો ઉંઝાણમાં ઉતરી ખારીકીથી તપાસ કરવામાં આવશે, તો સેંકડે ૭૫ ટકા માણસો કુટેવની (Masturbation) છુરી ટેવનાં પરીણામથીજ દીવાનાં બની ગએલાં માલમ પડશે. કુટેવથી થતી ખરાબીઓ હદ વગરની હોય છે, કે જે સર્વ અત્રે વીરતારીને લખી શકાય તેમ નથી. કેટલાંક વીદ્વાનો કુટેવની નાપાક બદીને ચેપી રોગ જેવી ભયંકર માને છે. ડુંકમાં એટલુંજ જણાવી શકાય, કે જે પુરૂષો કુટેવથી પોતાનાં શરીરની ખરાબી કરે છે, તેઓના શરીરના દરેક અવ્યવે નબળા પડી જાય છે, અને ભરજીવાની કરમાઈ જાય છે, એટલુંજ નહીં પણ અત્રે નહીં દર્શાવી શકાય તેવી નબળાઇને લગતી ભયભીત બીમારીઓ પેદા થાય છે, અને તેવા કુટેવના ભોગ થઈ પડેલા માણસોની પરજીવી જીંદગી તો સદંતર કંગાળજ પસાર થાય છે. આ એક એવી શરમીંદગીભરી બીમારી છે, કે જે બાળદ ઘણીજ નાણુક અને ગંભીર હોવાને લીધે શરમાળ છોકરાઓ ખુદ પોતાનાં માઆપો આગળ પણ એવી બીમારીની ફરીઆદ કરી શકતા નથી. કેટલાંક દાખલા તો એવા પણ જણાયા છે, જે બીચારા જીવાન છોકરાઓ પોતાનાં માઆપોનાં દયાણુથી લગનનું સાદુ વટીક નક્કી કરીને, લાંબા દીવસો સુધી જાત જાતના વાંધા કરીને પરજીવાની મુદતો લંબાવે છે, અને પોતાને તેમજ માઆપોને ગીરફતારીમાં નાખે છે, પણ મુળ બાળદ કોઇથી બી સમજી શકાતી નથી. કેટલાક દાખલામાં જ્યારે પરણ્યા પછી નાસીપાસી મલે છે, ત્યારે તો તે બીચારાઓની કમબખતીને પારજ રહેતો નથી, અને એવા અશક્ત બનેલા કમનસીબ જીવાન દરદીઓ પોતે પણ કષ્ટલ કરે છે, જે હમારી આવી ખરાબ સ્થિતિ થવામાં ખુદરતનો કસુર નથી, પણ હમારા પોતાના હાથેજ પાપી કુટેવના ભોગ બની સત્યાનાસી વાળી છે, માટે માઆપોની પહેલી ફરજ એ છે જે છોકરો જેવો શીખી, બણી ઉંમરમાં આવ્યો, અને પોતાનું યુજરાન આખરે ઇઝતથી કરવાને શક્તિવાન છે, એમ લાગતાંજ છોકરાને સમજાવીને લગનનાં પવિત્ર ગાંઠથી જોડી દેવાની કોશિશ કરવી, છોકરાના બાળમાં ઘણીજ લાભકારક નીવડશે. હાલના જમાનામાં આ ધીક્કારવા જોગ બદી એટલે દરજે વધી ગઇ છે, જે દુન્યામાં એક જાતનો ચેપી રોગ ફાટી નીકળ્યો હોય, એટલી હદે આ બદી વધી જવા પામી છે, અને ભાગ્યે સોમાંથી દશ માણસો આવી છુરી ટેવમાંથી બચ્યાં હોય. કુટેવની કમતાકાતીથી પીડાતા માણસો ગમે એવા હુશ્યાર હોવા છતાં પોતાનાં કામમાં આગળ વધી શકતા નથી. કેટલાક બીચારા ખરા મેહેનતુ અને મજબુત

માણસો પોતાના કામ તરફ અણગમોળ દેખાડે છે, ફેટલાક ખીચારા પોતાનું ગમે તેવું મહાભારત કામ મુલતવીજ રાખ્યા કરે છે. એવા કમનસીય દરદીઓ પોતાનો પૈસો, દોલત, ધનને પણ ધુળ જેવું સમજે છે. સ્વભાવે આકરા, ચીરકાઉ, બીહકણ્યાને નાહીંમત બને છે. નજીવી બાબદથી ગઝરાઇ જાય છે. સંસારને લગતી દરેક બાબદોને માટે હંમેશાં મનમાં મુઝાયા કરે છે. કોઇની સારી વાત સમજવા ગમતી નથી, અને પૈસા પેદા કરવાના ગમે એવા પ્રમાણીક ઉદ્યોગમાં હીંમતથી ઝીપલાવી શકાતું નથી, એટલે આડકત્રી રીતે કુટેવની પાપી બધી માણસનાં નસીય ઉપર પણ ખરાય અસર કરે છે, અને પૈસાની તંગ હાલતમાં રહેવું પડે છે. એવા કમનસીય દરદીઓને દુન્યાજ નકામી દેખાય છે. એ બધાનું મુખ્ય કારણ ભેજાં ઉપર એકજ વાતનો બોજો હોવાને લીધે છે. જે આવું જીજીન અને ગુપ્ત દરદ ક્યારે સાંઝે થશે. સમજી વાંચનારાઓ, એ સર્વનું ખીજું કારણ કાંઈજ નહીં, પણ શરીરમાંથી મુખ્ય પદાર્થ વીર્ય અપુદ્ગતી રીતે નીકળી જવાથી કુટેવની ખીમારીવાળો માણસ હંમેશનો ખીકણ અને નામરદ બની જાય છે.

(A guide to suffering humanity ની ચોપડીમાંથી ઉતારો).

આજનો પારસી “ચોર્યો”

તેને લાગુ પડેલી એક જીવલેણ નાશકારક ટેવ

(લખનાર—મી૦ કેકોબાદ બેહેરામજી મરઝ્યાન, ખી.એ.,

ન્યુ બરડા હાઇ સ્કુલના બેઇન્ટ પ્રીન્સીપોલ.)

ચોર્યો!

મારે પેહલથી ખુલ્લે ખુલ્લું કહી દેવું જોઇએ કે હું આ શબ્દ “ચોર્યો” કોઇપણ જાતની તુચ્છકાર કે ધીક્કારની લાગણીથી વાપરતો નથી. હું તો કાંઈક લાડથી એ શબ્દનો ઉપયોગ કરું છું. એ “ચોર્યો” મને ઘણો વહાલો છે. એની સંગતમાં મારી જીંદગીના સર્વથી સરસ વીસ વર્ષો ગયાં છે. એની સાથે મારા આખા દીવસોના કલાકોનો મોટો ભાગ પસાર થાય છે. એને સમજવો, ઓળખવો અને કેળવવો એ તો મારી જીંદગીનું કામ છે, મારા મનની મકસદ અને મુરાદ છે. મને એક ભોજ થઇ પડી છે.

ગરીબ ખીચારો “ચોર્યો” તે ખચીત વગર વાંકે ઘણો હીણાય છે. કોઇને એક અને કોઇને બીજી એમ ઘણાંને એનામાં ઘણી ખોડ દેખાય છે. જે એકાદ નાટકશાળામાં કાંઈ ગડબડ થઇ, જે કોઇ કોનફરન્સમાં

કાંઈ નાનું રોખણું ઉઠ્યું, ક્રીકેટના મેદાનમાં કાંઈ બોલાચાલી થઈ તો ટોપસો બધો આવશે ખાપડા આપણા “ચોર્યા” પર. આવા ઘણા પ્રસંગે મેં તેહકીક કરી જોઈ છે તે ઉપરથી મને માલમ પડ્યું છે કે ઘણા મોટા ભાગે આવા તુફાનમાં આપણાં આ “ચોર્યા” કરતાં તેનાં ખાપ થવાને લાયક ઉંમરના સાહેબો વધારે તકસીરવાર હોય છે. ખચીત, મારી તો ખાતરી થઈ છે કે ખીચારો “ચોર્યા” ગાળો દે છે તેનાં કરતાં ગાળો ખાય છે વધારે.

પણ મેં કાંઈ આજે એ નાનકડા સાહેબની ચાલચલણ કે રીત-લાતનો ખચાવ કરવાની “શ્રીફ્ટ” લીધી નથી. આજે તો મેં એનું પોતાનું તેમજ એના માખાપનું ધ્યાન એની એક એવી ટેવ ઉપર ખેંચવાનું માથે લીધું છે, કે જે ટેવ એના શરીરનું, એનાં મગજનું અને એની નીતીનું, નખોદ વાળે છે. ખોદાએ આપેલા હુથાનો ખોટા ઉપયોગ કરી પોતાની જીવન શક્તીને નુકશાન કરવાની માહ જુરી ટેવ વિશે હું બોલું છું.*

પારસી ટોળાના શારીરિક આંધા માટે આજે ખુબ જાણીતો કરવામાં આવે છે તેને અતી ઘણી નખજાઈ લાગુ પડેલી મનાય છે. તવાઈ ગયલાં તન, વાંકી વજેલી કમ્મર, અને ચશમાં આંખો વિષે ઘણું બોલાયું તેમજ લખાયું છે. એ નખજાઈ માટે તરેહવાર સખળો અને જાતજાતનાં કારણો દરશાવવામાં આવે છે. જે એ શારીરિક નખજાઈ સાધારણ હોય તો તેમાં ખાસ ખીલીવા જેવું, ખાસ દોડધામ કરવા જેવું કાંઈ નથી, કેમકે સુધારા (civilisation)ના વધારા સાથે શારીરિક નખજાઈ હમેશા જોડાયેલી રહે છે. મગજ જળના વધારા સાથે એક મગજનું તન

* સ્કુલનાં નાના, મોટા છોકરાઓ ખોટી સોચતને લીધે, અણગણપણામાં પોતાનાં પીશાખ કરવાના અવ્યવસ્થિત ઉશ્કેરી, તેની અંદરથી સફેદ, ચીકણાદાર, કીમતી, પદાર્થ, જેને વીર્ય, અથવા જીવનશક્તી (Semen, Vital force) કહે છે, તે કાઢી નાખી પોતાનાં શરીર અને મગજને મોટું નુકશાન પહોંચાડે છે,¹ તે બધા સામે પ્રોન્સીપોલ સાહેબ સવખતની ચેતવણી આપે છે.)

1 The above is the translation of the definition given by Reverend Harry Bisseker, M. A., Head Master of the Leys School, Cambridge, in his Book, styled, “In Confidence to Boys”.

નખળું બને એતો એક કુદરતી કાયદો ગણાય છે. ખુદ ઇંગ્લેન્ડ લોકો પણ કણ્ઠ કરે છે કે તેઓ શરીરે આગલા જમાના જેટલા મજબુત રહ્યા નથી. પણ પારસીઓમાં કાંઈ અસાધારણ નખળાઈ જોવામાં આવતી હોય તો તેના સખબો શોધવા જોઈએ. જેઓ આ અસાધારણ નખળાઈ જોઈતી કસરતની ગેરહાજરીને લાગુ પાડે છે તેઓ આજના મામલાથી બે ખખર હોવા જોઈએ. તેઓ આજે પચીસ વર્ષમાં થયેલા ફેરફારથી બીન-વાકેફ હશે. તે વખતે કસરતની ગેરહાજરી સામેની ફરીયાદ વાજળી હતી. આજે તો તે તદ્દન ખોટી છે. આજે તો દરેક કોલેજ અને સ્કૂલ ઘણી જાતની કસરત ઉપર ધ્યાન આપે છે. ક્રીકેટ અને હોકીની રમત ઉપરાંત ઘણી સ્કૂલો પોતાની કસરતશાળા ધગવે છે. કેટલીક સ્કૂલોના પોતાના “ખે-ગ્રાઉન્ડ” છે, કેટલીકમાં કસરત ફરજિયાત છે, અને કેટલીકમાં તો માળખા જોગા રીપોર્ટમાં તેમના બેટાનાં શરીર વિષે પણ ખખર આપવામાં આવે છે. ના એ ફરીયાદ હાલ ટકે એવી નથી. ત્યારે બીજા સખબો કયા હશે? હું તો માનું છું કે એ સખબોમાં એક મજબુત અને ધ્યાન આપવાજોગ સખબ મેં ઉપર જણાવેલી ટેવ છે.

પણ એ ટેવની ખરાબી પારસીઓમાં કાં એટલી બધી કરે છે? આ સવાલ તદ્દન કુદરતી છે. મારો જવાબ એ છે કે એક હિંદુ બહુ જવાન વયે પરણે છે; નીચલા અને મધ્યમ વર્ગના મુસલમાનને ફરવા-હરવાની વાતમાં ઘણી છુટ મળતી રહે છે પણ પારસી જવાન્યો હવે બહુ મોટી ઉંમરે પરણે છે, તેના ફરવાહરવા ઉપર બહુ સખત જાપતો રહે છે અને તેથી બીજી કોમો કરતાં પારસી કોમમાં આ ટેવે વધારે પગ-પેસારો કર્યો છે. એટલાં માંટે પારસી કોમનાં જુવાન દીકરાઓને આ બહીનું, તેમજ જાતી વીશેનું ખોલું જ્ઞાન, માહિતી, આપવાની ખાસ ભારે જરૂર છે. ચઢતા વર્ગના અને શીખેલા મુસલમાન લાઈઓમાં પણ પારસીઓના જેવોજ મામલો છે.

મુખ્ય કારણ: નીર્દોષ અજ્ઞાનપણું કે દોષી જ્ઞાન?

મેં ઉપર કહેલી માઠી ટેવની શરૂઆત સર્વથી મોટું, સર્વથી મજબુત કારણ માળખો તેમજ શીક્ષકોની અતી ઠપકાલાયક બેદરકારી છે. જે કામ સર્વનું તે નથી કરવું કોઈ.

એક છોકરો ચોદ કે પંદર વર્ષનો થયો કે તેને પોતાને માલમ પડે છે કે તેનામાં કાંઈ ચોક્કસ ફેરફાર થવા માંડ્યો છે. તેનાં શરીરમાં ચોક્કસ

ફેરફાર થવા ઉપરાંત તેનામાં એક નવી જાતની લાગણી, એક નવી જાતનો જીવસેા શરૂ થાય છે. તેને ગભરાટ પેદા થાય છે. શું કરવું તે તેને સમજ પડતું નથી, અને અંતે તે કેટલાંક ફારણો, જે હું આગળ જતાં જણાવીશ, તેને લીધે પેલી નાપાક નાસકારક ટેવને આધીન થઈ પોતાના તન, મન અને નીતીનું નખોદ વાળે છે. પણ તેમ કરવા માટે તેને જરાપણ દોષ દેવો વાજબી નથી. સઘળો કપકો તેના માખાપ અને ચોક્કસ હરજી તેના શીક્ષકોને ઘટે છે કે જેઓએ વાજબી વખતે એ ખીચારાની આંખો ઉઘાડી, નાશની પેલી ખાઈમાં પડતો અટકાવવામાં ગુનાહુલ્લરી બેઠરકારી ખતાવી છે. અજબ જેવું એ છે કે એક છોકરીનો આવો વખત આવે છે ત્યારે તેની મા પોતાના ઘરનાં કોઈ બુઝર્ગ ખાનુ મારફતે તેને બેઠતી સમજ આપી આવતા ફેરફાર માટે તૈયાર રહેતાં શીખવે છે. અજબ જેવું કે તેજ મા પોતાના દીકરાને તેમ તૈયાર કરવાના જાણી બેઠને અખાડા કરે છે. એક ખાપ પોતાના છોકરાનાં કપડાં ચપડાં, ખાધખોરાક, અને કેળવણી ઉપર પુશ્કળ ધ્યાન આપે છે. તેને ઠાડ પીવા સામે, જીગર રમવા સામે, જીહું બોલવા સામે શીખામણુ દેશે, પણ આ અતી ઉપયોગી ખાખદ વિષે તેને સમજ આપવાની પોતાની ફરજ વીચારશે નહીં. કેટલાક માખાપો આ સવાલને અતી નાજીક સમજી તે વીશે પોતાના ખાળકોને બે બોલ કહેતાં અચકે છે. સવાલ નાજીક તો ખરો પણ તે નાજીક સવાલ વિષે એક સમજી ખાપ પોતાના બેટાને સમજાવે તે બેઠતર કે એક અજ્ઞાન, લુચ્ચાં નોકર અથવા ખીગડેલા મિત્ર મારફતે તે એ સમજીતી મેળવે તે બેઠતર? કેટલાંક માખાપો આ નાજીક ફરજ અઢા નહીં કરવા માટે એવું ખહાનું ખતલાવે છે કે એમ કીધાથી ઉલટી છોકરાની આંખ ઉઘડે છે. આમ બોલી આ જાતના માખાપો ઉઘાડી આંખે આંધળા થાય છે, છતે કાને બેઠરાં ખને છે. છોકરો ચોક્કસ ઉંમરે આવ્યો એટલે આ ખાખતની જાણુ હરેક છોકરાને થવાનીજ. કુદરત તો પોતાનો રસ્તો લેવાનીજ. એક મા કે ખાપ કે શીક્ષક ગમે એટલા અખાડા કરશે, પણ જ્ઞાન તો આવવાનુંજ. પોતાના શરીરમાં પેદા થયેલી નવી વ્યાકુળ (sensations) અનુભવી, ખીજાં જાનવરોમાં ચાલી રહેલી ક્રિયાઓ બેઠ, આસપાસના સંજોગો પરથી ઠાવકી અટકલો ખાંધી, તેની હાજરીમાં થતી ટીકાઓ સાંભળી એક ચતુર છોકરો તે મામલો ઝટ ચેતી જવાનો; વળી ઠાઠરના કટેરા ઉપરથી સરતાં, એક ઝાડ ઉપર ચઢતાં, તેમજ માકડ કે મચ્છરના એકાદ ચટકાથી,

કાંઈ સખત કબજાઆતથી, ટાઈટ પાટલુન પહેંયાંથી, પીશાળ ખાંચીં
રાખ્યાથી અને તેના શરોરનાં બધા ભાગો જોઈતી રીતે ઘોષ સાફ ન
કર્યાંથી તેને તેની નવી અવસ્થાનું ધ્યાન તો આવવાનુંજ. કેટલાંક સાહેબો
કહે છે કે આ ટેવ એટલી બધી જાયજ નથી. મારો જવાબ એટલોજ
છે કે જ્યાંસુધી તમે ખારીક નજર રાખો નહીં, જરાપણ શક પડતાં
છોકરાંઓને બોલાવી પુછો નહીં, ત્યાંસુધી આ ટેવ કેટલી ફેલાયતી છે
તે તમે જાણી શકો નહિં. કેમકે એ ટેવનું ઉપનામજ (solitary sin) છે.
હું આ મારા પોતાના અંગત અનુભવ ઉપરથી કહું છું. જોઈતી માયા
અને દાઘ દખાડી ખાનગીમાં મેં ઘણા છોકરાંઓને પુછ્યું છે અને તેમાંથી
સોએ નેવું ટકાએ એકદમ એ કુટેવને શરણુ થયલા પોતાને કબુલ્યા છે.
કેટલાંક માખાપો કહેશે કે, “નહિં બા, અમારો દીકરો એવો છેજ નહિં,
એ તો ગરીબ ગાય જેવો ને ડાહ્યો છે.” બેઅફખી માફ છે. એ “ગરીબ
ગાય” જેવા છોકરાઓનીજ વધારે સંભાળ લેવાની જરૂર છે. ચાલક,
હુશીઆર છોકરાઓનાં જ્ઞાનતંત્રુઓની રચના (nervous organisation)
વધારે ચેતનવાળી (highly wrought) હોવાથી અને તેઓની મનોવૃત્તીઓ
વધારે તીક્ષણ હોવાથી તેઓ આ કુટેવને વધારે જલદીથી શરણુ થવાને
પાત્ર હોય છે. જે છોકરો આખો દીવસ દોડધામ કરતો હોય, ફીકેટ
વિગેરે રમતોમાં ચરી રહ્યો હોય, સુધારના હુથીયારો સાથે અફાડખીક
કરતો હોય, “છાપરાંના નળીઆં નીચે લાવતો” હોય તો તેને વિષે તમે
નચીંત રહો તો જરાખી પાલવશે, પણ ઉપર વર્ણવેલા ખાસ ચાલક,
ચખરાંક છોકરાને ચેતવવામાં એક દીવસનો પણ વીલંબ કરશે તો તે
ન માફ થઈ શકે એવી બેઢરકારી ઠરશે.

વળી ઘણાક ખીચારા છોકરાઓ એમજ સમજે છે કે હાથનો આ
પ્રમાણુ ગેરઉપયોગ કરવો કુદરતી છે. તેઓ એમજ માને છે કે પરબ્યા
પેહેલાં બધાંજ એમ કરે છે, અને ઘણાંક દુષ્ટ પાપીઓ એ કુમલા
મગજોને શીખવે છે કે બધાએ એમ કરવુંજ જોઈએ. મારી નોંધ
પોથીમાં એક દાખલો છે. એક ધરાનીના છોકરાએ લગભગ આંખમાં
આંસુ સાથે ઉપલો બોલાસો બોલેબોલ મારી આગળ કર્યો હતો.

હવે જો એક છોકરો આ વાત જાણશે એમ નક્કીજ છે તો વાજખી
છે કે માખાપે પોતે તેને વખતસર ચેતાવવો, નહીં કે પેલી ટેવ લાગુ
પડી રહે, બધી ખરાખી થઈ રહે પછી તેની આંખ ઉઘાડવાની તજવીજ
કરવી. ઘણાક આવાં છોકરાઓનો અનુભવ મળ્યો છે તે ઉપરથી હું

કહું છું કે આ ટેવ એક વેળા લાગુ પડી તો પછી તે છોડાવવી ખડુ સુરકેલ થઈ પડે છે. વળી હું જાણું છું કે જે ખીચારા નીર્દોષ છોકરાઓ આ ટેવને વશ થાય છે તેઓ માત્ર તેનાં પરીણામોથી અજ્ઞાન હોવાને લીધેજ તેમ થાય છે. જાણી જોઈને, પોતાની આંખો ઉઘાડ્યા છતાં એ ટેવને શરણુ થનારા છોકરાઓ ખડુજ જીજ્ઞ મળે છે. વળી જ્યારે આ ખીચારાઓની આંખ ઉઘાડવામા આવે છે ત્યારે તેઓ ઘણાજ ધ્યાનથી આપણને સાંભળે છે. આપણી સલાહ પ્રમાણુ ચાલવાને તત્પર રહે છે અને તેઓને વખતસર ખચાવી લેવા માટે આપના અતી આભારી બને છે. આ મને મળેલા અંગત અનુભવ છે. કંઈક મગરૂરી સાથ કહું છું જે આવી રીતે સેંકડો પારસી છોકરાઓને ખુવાર થતાં ખચાવ્યા છે, તેમજ હુમારી સ્કુલનાં કેમ પરકોમના સર્વ વિદ્યાર્થીઓને ભાષણ રૂપે, સવેલા ચેટવી ઉગારીયા છે.

હવે એકજ અનુમાન ઉપર આવી શકાય છે, અને તે એ કે આ બાબતમાં અજ્ઞાનપણું નીર્દોષ નથી અને જ્ઞાન કાંઈ પાપી કે નુકસાનકારક નથી. હું તો માનું છું કે કેળવણીની દરેક સારી પદ્ધતીમાં આ જ્ઞાતનાં જ્ઞાનને કોઈપણ રીતે અગત્યની જગ્યા આપવી જોઈએ. એક છોકરો ચૌદ વર્ષનો થાય અથવા તેની અગાઉ તેનાં માબાપે, શીક્ષકે અથવા કુટુંબના કોઈ જાની ડાહ્યા દોસ્તે તેને આ વાતની સાદી સમજ ઘણાજ ખુલ્લા શબ્દોમાં આપવી અવશ્યની છે. આમ કીધાથી તેઓ અને પેલા બાળક વચ્ચે વાહાલનું એક જોડાણ બનશે. તે પોતાનાં માતપીતાને પોતાના વિશ્વાસમાં લેશે અને તેઓની સાથે બધી વાતમાં ખુલ્લાં દીલે વાત કરતાં શીખશે. જે કોઈ માબાપને મોઢે મોઢું એ વાત કહેતા ઓશક લાગતી હોય, તો તેઓએ છોકરાના હાથમાં તેને લાયકની આ બાબતની એકાદ ચોપડી સુકી શરૂઆત કરવી. માબાપને પોતાને લાયકની કેટલીક ચોપડીઓના નામ જોઓ મારી પાસેથી મંગાવશે તેઓ ઉપર હું મોટી ખુશીથી મોકલી આપીશ. મારે એકદમ કબુલ કરવું છે કે આ નીબંધ તૈયાર કરવામાં આ ચોપડીઓથી મારા અનુભવને ઘણી મદદ મળી છે.

આ ટેવના ચિન્હો અને લક્ષણો.

આ જુરી ટેવનાં ચિન્હો અને લક્ષણો અચુક છે. જેઓએ આ બાબત ઉપર જરાપણુ ખાસ ધ્યાન આપ્યું છે તેઓ તો ઝટ તે પારખી

ચક્રે છે. એક ઇંગ્રેજ ડાહ્યા બાપે પોતે લાંબી મુસાફરીએ નીકળતાં પહેલાં પોતાના બેટાઓને આ બાબતની સમજ આપ્યા પછી કહ્યું કે, “મારા દીકરાઓ જો તમે આ પાપી ટેવ પકડશો તો ખાત્રી રાખજો કે મારા પાછા આવ્યા પછી હું દુરત જાણી જઈશ. તમારા ગાળ તાજા અને ગોલાખી હોવાને બદલે, તમારી આંખો ચળકતી અને ચેહેરા ખુશાલ હોવાને બદલે, તમારું શરીર પુષ્ટ બની મરદાનગી અને મજબુતાઈ બતાવવાને બદલે, હું શું જઈશ? ઉજલો પુની જેવો ચેહેરો, સુસ્ત અને બેસી ગયત્રી આંખો, અને તેમની નીચે કાળા કાળાં ચકરડાં, તમારા હાથ પોચા અને ધીલા ધીલા, અને તમારી નેસો તાજાં અને ઉમદા લોહી વીનાની; તમારો સ્વભાવ ખરાબ અને ચીરડાઉ બની ગયલો અને તમે આળસુ ગુફતા, અને તમારા અભ્યાસમાં તદ્દન પાછળ પડેલા મને માલમ પડશે.”

આ ચીત્ર બહુ અચ્છું દોરેલું છે.

એક હસ્તો રમતો ખુશાલ ચેહેરાનો છોકરો હોય, દરેક રમત ગમતમાં અને મસ્તી તોફાનમાં પહેલા હોય જ્યારે જુઓ ત્યારે હસ્તો હોય, ગાલ ગોળ ગોળ બાહર નીકળેલા હોય, આંખો ચકચક થતી હોય, ચામડી સુંવાળી અને ટાઈટ હોય અને આખું શરીર મજબૂત બંદેનાની બરણી જેવું હોય, પણ પાછળથી તમે તે છોકરાને એકદમ બદલાઈ ગયલા જુઓ—ખરીયલ છાત્ર બની ગયલો, દરેક રમત ગમતથી કંટાળતો, કોઈપણ ચીજમાં મોજ ન લેતો, ખીજાઓની સંગાતથી દુર નાસ્તો, ગમે એવું હસવાનું થાય તોપણ ન હસ્તો, વીચારવંત ચેહેરા સાથે બેધ્યાન બનેલો, બેસી ગયલા ગાલ, પીલાસ ઉપર ચઢેલી કાળા ચકરડાંવાત્રી સુસ્ત આંખો, સુષ્ટી તસ ચામડી, અને લેવાઈ ગયલાં પોચા લોહી વગરનાં શરીરનો બની ગયલો, ચોક્કસ નેમ વગર આમથી તેમ ફરતો અને બે હાથો ઉપર મોઢું ટેકવી ખારીએ ઉભો રહેતો, સામા સાથે વાત કરતી વખતે તેની ગમ જોવાની હીમત ન કરતો જુઓ, ત્યારે સત માનજો કે કામ ખરેખર ખીગડયું છે. કાંઈપણ વખત ખોહ્યા વીના તે નાદાન, કમનસીબ અચાનક માટે તમારાથી થાય તે કરજો, અને સાથે એટલું ચાહ રાખજો કે જેટલું કરશો એટલું થોડું છે.

કારણો.

આ ટેવની શરૂઆતનું સર્વથી પહેલું અને સર્વથી મજબૂત કારણ

તો અજ્ઞાનપણું છે, એ ટેવથી કેવાં ખરાબ નાશકારક પરીણામે નીપજે છે તે વિષે તદ્દન અજ્ઞાન હોવાથી આ ટેવની શરૂઆત થાય છે. જો એક છોકરાને ખરાબર વખતે ચેતવ્યો હોય તો તે કદી એની અડાસે ન જાય. હું આ અજ્ઞાનપણું ઉપર અને માળાપ અને શીક્ષકોની બેઠકારી ઉપર આગળ બોલી ચુક્યો છું.

નહારી સોખત એક ખીજી કારણ છે. જ્યાં સુધી છોકરાઓ પોતાનીજ ભુલના ખીજાઓ સાથે મેળાય ત્યાં સુધી આ માઠી ટેવ પકડવાના સંભવ છે તો ખરા, પણ ખડુ થોડા છે. પણ મેં ખાસ જોયું છે કે જે છોકરાઓ પોતાથી ઘણી વધારે ઉંમરનાં માણસોની સંગતમાં ફરે છે તેઓ ખચીતજ આ આડે રસ્તે દોરવાય છે, અને તે તદ્દન કુદરતી છે. મોટી ઉંમરનાં માણસો નીર્લજ બોલવામાં, હાથના ચાલા કરવામાં કાંઈ ખાસ સંભાળ લેતા નથી, અને ઘણીવાર તેમનું બોલવું પેલા નાના છોકરા માટે ખડુ વિચારસુચક (suggestive) થઈ પડે છે. ઘણી વેળા હલકા નોકરો નાના શેઠના વાહાલા થવા માટે તેઓને આ ટેવ શીખવે છે. જરા પણ શકમંદ સોખતમાં આપણો છોકરો ફરતો નથી તે વિષે વારંવાર ચાંપતી તપાસ કરવાની માળાપની ફરજ છે.

જેમ નાલાયક શબ્દો અથવા ચાળા તેમ વાંધાભર્યું સાહિત્ય પણ ખીચારા આપણા જવાન્યાનું નખોદ વાળે છે. ઘણી વેળા આપણા વીદ્યાથીઓ ચોક્કસ વાંધાભર્યા લેખકના પુસ્તકો વાંચવા માટે એવી દલીલ લાવે છે કે તેની ભાષા ખડુ ઝમકભરી અને રસીલી છે, અને તે ભાષા માટેજ તેઓ તે વાંચે છે. આ સરીઆમ જીલું છે. આટલી ઉંમરે ભાષાની ઝમકની કદરશનાસી તેમનામાં હોયજ નહીં. ખરૂં તો એ છે કે પુસ્તકોની દીલ ઉશ્કેરનારી વાત પાછળ તેઓ ઘેલા દીવાના ખને છે, અને તે વાતો કાંઈ નહીં, તો તેમનાં દીલમાં આગળ કદી નહીં અનુભવેલી લાગણીઓ પેદા કરે છે.

દાહરના કટેરા પરથી સરતાં કે પાટલુન ટાઈટ હોવાથી, કે પીશાખ ખાંચી રાખ્યાથી કે સખત કબજાઆત થવાથી કે માકડના એક ચટકાથી પણ તેને આ ટેવનું ભાન થાય છે.

જળુન નાશકારક અસરો.

એની અસર ત્રણ જાતની છે. તનને નખળું કરી રાખે છે, મનને મંદ બનાવે છે અને નીતીનો તો નાશ કરે છે.

માણસનું વીર્ય આખાં શરીરના ઉધરસાવ માટે ધણું અવશ્યનું છે, અને તેથી જો આ માઠી ટેવ મારફતે તેને ખાલી કરી દે તો આખાં શરીરપર તેની ખડું માઠી અસર થાય એ સમજવું સહેલું છે. શરીરના બોક્સ ભાગમાં ધણું nervous centres હોય છે, અને તેઓ સઘળાને શરીર રચનાના બધા ભાગો સાથે સંબંધ હોય છે. હવે તેઓને વારંવાર ઉશ્કેર્યાં કરી થાકવી નાખવાથી આખાં શરીરને આંચકા લાગે છે, અને આવા આંચકા વારંવારે લાગ્યાથી આખું શરીર તુટી જાય છે. આંખો ઝાંખી પડે છે અને કુખે છે. ખરડાના કાંઠામાં, છાતીમાં અને બન્ને બાજુએ કુખારો થાય છે. સાંધે સાંધા ઢીલા પડે છે. છોકરો કમરમાંથી બાંકો વળી જાય છે. તેના ચેહેરાનો રંગ પીળાશ પડતો બને છે. રાતના વારંવાર તેની જીવનશક્તી ખરબચડા જાય છે અને તેથી અંતે તે પોતાની મરદાઇ ખોઈ દે છે. માથું સખત કુખ્યા કરે છે. ફેફસાં નબળાં પડે છે. છાતીનો ધબકારો અનીયમીત બને છે. તેની પાચનશક્તી ખીગડે છે, કાંઈપણ કામ કરવાને જાણે શરીર ના પાડે છે. ઘણી વેળા તાવ, ખાંસ અને લખવાનો તે ભોગ થાય છે. તે રૂચે કંઈપણ ખનતો જાય છે. તેનો ઉધરસાવ અટકે છે, અને દેખાવ અને સાદ આચલા જેવા બને છે.

ખીચારાનાં મનને પણ તેટલુંજ નુશકાન થાય છે. તેની ચાહ્વાસ્ત શક્તિ ધીમે ધીમે ઓછી થઈ ગુમ થાય છે. અને તેથી કુન્યાનાં ધણા કામો કરવાને તે અશક્ત બને છે. તેનું મગજ ચુચવાયલું થઈ તેને તદ્દન ઉચાટ દીલો બનાવે છે. સવાલો સમજવાની અને તેમનો ફરિયો કરવાની શક્તી જતી જાય છે. અને એવા સવાલો ઉપાડી લેવા હવે તેને ગમતું નથી. જીંદગીની મુશ્કેલીઓ સામે લડવા કરતાં તેમને લઈ ચલાવવાનું હવે તેને મન થાય છે. તે દીનપર દીન “મીઝાન્ટ્રિક” થતો જાય છે. તે અગાઉ જેટલો પોતા ઉપર મુસ્તાક રહી શકતો નથી અને કેટલીક વેળા એ ઘેલાપણું અને આપઘાતમાં સર્વનો છેડો આવે છે. ધણા અફસોસ સાથે હું કહું છું કે આવાં ઘેલાપણાં અને અવા આપઘાતના થોડાક દાખલા મારી પોતાની બાજુમાં છે.

તેની નીતીનો કેમ નાશ થાય છે તે જુઓ. તે જાણે છે કે હું ખરાબ કામ કરું છું. તેનું હૈયું તેને કરડે છે અને તેથીજ તે સઘળી મંડળી છોડી દઈ એકાંતમાં રખડે છે. બધાંને જોઈને તે શરમાય છે, બધાંથી દુર નાસે છે, તેનું આગલું ભાગાપણું જે જીંદગીની એક

સર્વથી મોહક મગ્ન છે તેને તે ખોઈ દે છે. તે વધુ વાર ખોદ્યાં દીધાને રહેતો નથી. તે ખીજાઓમાં વિશ્વાસ રાખતો નથી અને ખીજાઓ તેનામાં હવે વિશ્વાસ રાખતાં નથી કેમકે તે હવે ઉઠાવનારો અને વેહેમી બન્યો છે. તે એકલો રહેવાનું પસંદ કરતો હોવાથી તેનામાં અપવિત્ર વીચારો ઉભા થાય છે. પોતે ખોદું કરવાનું ચાલુ રાખતો હોવાથી હવે તેને ખરાં અને ખોટાં વચ્ચે ઝાઝો ફેર જણાતો નથી અને તે ધીમે ધીમે નીતીના કાનુનો તરફ બેઠરકાર બનતો જાય છે, અને પેલી ચોક્કસ બાબતમાં જીકું બાંધતો હોવાથી સઘળી બાબતોમાં જીકું બાંધતાં શીખે છે. પણ સર્વથી બહાર તે એ છે કે તે પોતા ઉપરનો સંઘળો કાલુ ખોઈ બેસે છે. તે અટકાવવા માગે છે, પણ તેનાથી અટકાવું નથી, ટુંકમાં તે ખોદાના હુકમ સામે, માબાપના હુકમ સામે ખંડ ઉઠાવતો, ચીઠીઓ, અને બડબડતો ભડભડતો બને છે.

અટકાવ.

ઇલાજ કરતાં અટકાવ સહેલો, આપણી આજની બાબતમાં આ કહેવત બોલેબોલ, અક્ષરે અક્ષર ખરી છે. માબાપે આજન વખતે પોતાના નીર્દોષ છોકરાની નજર ઉઘાડી તેને આ માઠી ટેવથી ચેતવી રાખવો એના જેવો સરસ અટકાવ ખીજો કોઈજ નથી. પણ બરાબર વખતે તે પવિત્ર ફરજ બજાવવી જોઈએ. નહીં કે દુધ ઘોળાઈ ગયા પછી તે ઉપર રડવું અને ઘોડો નાસી ગયા પછી તબેલો બંધ કરવો. આ વાતમાં એક ખાસ ચેતવણી તદ્દન અવશ્યની છે. ખાર કે તેર વર્ષની ઉંમરે આવ્યા પછી એક છોકરાને માલમ પડે છે કે તેનું વીર્ય તેના કાંધપણ વાંક વિના થોડે થોડે વખતે નીકળી પડે છે. આ વિષે તેને કોઈએ પણ ચેતવેલો ન હોવાથી તે આપડો એ વાતને હાથના ગેર-ઉપયોગથી થતાં પરીણામ સાથે ભેળી નાખે છે, અને નાહકનો ગભરાય છે. તેને કાંઈ ખોલાસાની જરૂર છે. કોઈએ સમજાવવાની જરૂર છે કે “તમે હવે મોટા થતા જઈ મરદ બનો છો તેથી તમારાં શરીરમાં વીર્ય વધારે એકદુરં થાય છે તેથી કુદરત પોતે પોતાની ભેળે તેમાંથી થાડું કાઢી નાખે છે. તમારે એમાં શરમાવા જેવું કાંઈ નથી, ઘણા ખરા બધા માણસોને એ અનુભવવું પડે છે.”

છોકરાનાં શરીરનાં બધા ભાગને બરાબર સાફ કરતાં તેને શીખવવો જોઈએ. તેમ ન કર્યાથી કીડ લાગે છે અને તેથી કેટલીક

વેળા ઉપલી નાપાક ટેવ લાગુ પડે છે. માટે ખધા ભાગે ધોવાની સમજા
છોકરાને આપવી જોઈએ.

ખુલ્લી હવાના આવજાવવાળા ઓરડામાં, કુરટની વગરના અને કઠણ
તળાઈવાળા ઢોલ્યાપર તેને સુવાડવો. પોચી તળાઈઓ, કુરટનીવાળા
ઢોલ્યો અને સારી હવાના આવજાવ વિનાનો ઓરડો જરૂર પેલી
વ્યાકુળતા પેદા કરે છે અને વધારે છે કે જે વ્યાકુળતા આ ટેવ તરફ
છોકરાને દોરવી જાય છે. સહવારનાં એક વેળાએ તેની ઉંઘ ઉડી જઈ
અને તેની આંખ ઉઘડી પછી તેને ખીછાનામાં પડી રહેવા દેતા ના. તેને
કદી ચતો સુવા દેતા ના.

ઠરોજ નાહવાની ટેવ પાડજો, ખની શકે તો થંડા પાણીએ. આ
ટેવ માટે થંડા પાણી જેવી ઉપયોગી ચીજ કરી નથી. શાવર ખાક
અકર્સીર છે.

ખુલ્લી હવામાં ઠરોજ કાંઈ નહીં તો બે કલાક કોઈપણ જાતની
કસરત આપજો. રમતગમત, કામકાજ, વાંચવું, લખવું, અને એવી
ચીજોમાં તેનું મન રોકાયલુંજ રહે તેની સંભાળ લેજો. જો ખની શકે
તો તેને એકાદ “હોબી” (hobby) પકડી લેવાનું ઉત્તેજન આપજો, તેના
મીત્રો કોણ છે અને કેવા છે તે વિષે ચાલુ તેહકીક કર્યા કરજો અને તે
શું વાંચે છે તે લગભગ ઠરોજ પુછજો. તેને ખંધ ખારણે તો કદી કાંઈ
પણ કરવા દેતા ના. ખરાખર લેસન કરવાનું અને એવાં બાહુનાં હેઠલ
છોકરાઓ ખારણું ખંધ કરી બેસે છે અને પછી પોતાનું સત્યાનાશ
વાળે છે. નાહવાના ઓરડાનું ખારણું પણ અળગુજ ખંધ રાખવાની ટેવ
પેહેલાંથી પાડજો. જરૂર ન થાય તેવો ખોરાક રાતે મોડેથી આપતાં
ના. કોઈપણ જાતના વાઈન કે દારૂથી તો તેને સદંતર દૂર રાખજો.
ઠરોજ તેને સાફ પેટ આવે છે કે નહીં તે અને સુવા જતી પેહેલાં
પીણાબ કીધી છે કે નહીં તે જાણવાની તકેદારી તદ્દન અવશ્યની છે.

છોકરા ચોક્કસ ઉંમરનો થાય ત્યાંસુધી તેના પાટલુન ટાઈટ
કરાવતાં ના અને તેને ગજવાં મુકાવતાં ના. એ ગજવાંથી ઘણીક વેળા
ખરાખી થાય છે. એવી મારી ખાત્રી થઈ છે.

કલાજ.

આ તો અટકાવ થયો. પણ જો ખીચારા એક કમનસીબ જવાનને

આ નાશકારક ઝેરી ટેવ લાગુ પડી ગઈ હોય તો તેનાં માખાપે સર્વથી પેહેલી અને અગત્યની ફરજ એ બજાવવાની કે તેને ધમકાવવો અથવા ઠપકો આપવો નહીં. માખાપો યાદ રાખજે કે તે બીચારો તો હયાને પાત્ર છે; ઠપકો તો તમને પોતાને ઘટે છે. તેની તરફ માયા અને ઢાઝ બતાવી તેને સમજાવજે કે તેણે નખોદનો રસ્તો પકડ્યો છે. પણ તેને ધીરજ આપજે અને નરમાસ, માયા, પ્રીતીથી તેને પાછો ઠેકાણે લાવજો.

આ ટેવનો પેહેલાંથીજ અટકાવ કરવા માટે મેં જે સુચનાઓ કરી છે તે સઘળી આ કમનસીબ જવાન માટે પણ અવગત્યની છે માત્ર તે જવાનનાં હું નીચલી થોડી વધુ સુચના કરીશ.

પહેલાં તો તમારા સોબતીઓમાંથી જેણે પણ તમને આ નાપાક ટેવ શીખવી હોય અને જેઓ તે વિષે વારંવાર વાત પણ કરતા હોય તેની સોબત એકદમ છોડી દેજો. કોઈપણ નોકરને હસવામાં પણ એ વાત તમારી આગલ કરવા હેતા ના. દીલ ઉશકેરે તેવી વાર્તા વાંચતા ના, અને એવું કાંઈપણ ચીત્ર જોતા ના. અપવિત્ર વિચારોને મનમાં ઠસવા હેતા ના. એવા વિચારો આવે તો સર્વેનાં મનમાં, પણ ખરો મર્દ બન્યો તો તેજ કે જે તેને પોતાનાં મગજમાં એક મીનીટ પણ ઠરવા દીધે નહીં.

મનમાં મફત ઠરાવ કરી મુકજે કે આ જીવલેણ નાશકારક પાપી ટેવને તમે કદી પાછા શરણુ થશો નહીં. જો જરાપણુ તમને લાલચ થાય, જરાપણુ દીલ ઉશકેરાય તો તુરત એક પળ પણ ખોયા વિના કામ કરવા, તમારા માખાપ કે લાઈ બેહેન સાથે વાતે વલગી જવા, કાંઈ લખવા વાંચવા, અથવા તમારા હાથ અને મન રોકાય એવી કાંઈ કસરત કરવા મંડી જજો. થંડા પાણીનો ખુબ ઉપયોગ કરજો. સર્વથી સરસ માર્ગ તો એ છે કે પાક-પરવરદેગારની બંધગી કરવા બેસી જજો. તે કંઠરદાન ખાપ જરૂર તમને સહાય થશે. માત્ર એક મીનીટ મન મજબુત કરજો, અને ફતેહ તમારીજ છે. તમારા પીતાની આગળ ખોલ્લાં દીલથી બધી વાત કહી દેજો.

જો તમને કાંઈ ચાલુ ચડચલુ લાગે તો તુરત તમારા પીતાને કહી કોઈ સારા ડૉક્ટરની સલાહ લેજો. તેને સર્વ હુકીકત સાચે સાચી કહેજો—શરમાઈને જરાપણુ છુપાવતા ના. યાદ રાખજે કે ડૉક્ટરનો ધંધો પવિત્ર છે. તમે તેને જે પણ કહેશો તે તદ્દન ખાનગી રાખવાને તે બંધાયેલો છે.

અમે તે થાય તોપણ જાહેર ખખરો વાંચી, લલચાઈ, કોઈ નીમહુકીમ ઉઠવેલો આસરો કદીખી શોધતા ના. છેલ્લે, કદી ભુલતા ના કે ખરાં દીલથી કીધેલી પ્રમાણીક કોશેશને પરવરહેગાર કદીપણ રહ જવા કેતા નથી.

(અમેનાં ૧૯૧૧ નાં નવાં વરસના અંકમાંથી).

હાકટરો એ માટે શું કહે છે ?

પ્રીય વાંચનાર, તમારા શરીરમાં કુદરતે જીવનશક્તિ સુકી છે તે તમારો જીવ છે. જીવ એટલે આત્મા નહિ; પણ આખા શરીરને તાકાત આપનાર, માથાની ખોપરીથી પગના તળીયાંને પુરતી ફેનાર, હાડકાંને વધારી કંઠણ કરનાર, ભેજાને કૌવટ આપી સમજ શક્તિ તથા અકલને વધારનાર, ઢુકમાં જ્યારે તમે પાંચ વરસના નાનાં બાળક હોવો છો, તેને વધારી કઠાવર ફેખાવના જીવાન છાકરા ખનાવનાર-શક્તિ છે. તમે પુછશો કે એ જીવનશક્તિ શું છે? ચાલો ત્યારે આપણુ એક બાગમાં જઈએ. ત્યાં એક છોડવો જે થોડોક વખત થયો રોપાયો છે, અને જેની ચોમેર કુમલા લીલા ફાલ પાખડાં ફુટાં છે તેના થડની ઉપર છરીથી કાપ સુકીએ. જીઓ એમાંથી પાણી માફક કાંઈ ચીકણા પદાર્થ ઝરે છે. એ શું જાય છે વાડ? ઝાડમાંથી પાણીનું તે કેવું નીકલવું? ખ્યારા ભાઈ એ તો એનો જીવ (sap) છે. એને એમજ રહેવા ફેવો તો એ નાજીક ઝાડમાંથી એ ચીકણા પદાર્થ ઝડપી ઝાડ કરમાઈ જઈ છેલ્લે મરી જશે. એ ચીકણો પદાર્થ ખુદરતે થડમાંથી દરેક દાળીઓ, દાળીઓમાંથી દરેક પાંદડાંઓ, અને પાંદડાંઓમાંથી તે માહેલા જીના રેસામાં પચી, તે સઘળાંને ખીલવી, આખા રોપાને તાકાત આપી ઉછેરવા કીધો છે. તમે રસ્તે ચાલતા જે મજબુત ઉંચા છાયા આપનાર ઝાડ જીઓ છો, તે પણ એક વખતે ઉપલા છોડવા માફકજ નાનાં હતાં. પણ એની અંદરનાં ચીકણા પદાર્થ આખા ઝાડને પુરતી આપી ખીલવી મોટા કીધાં. એજ પ્રમાણે કુદરતે દરેક માણસમાં યજ્ઞપણથીજ એવો પદાર્થ સુક્યો છે જેને જીવનશક્તિ અથવા વીર્ય કહે છે. એ શક્તિની ખરકતથી છાકરાઓની મગજ શક્તિ ખીલે છે, તેઓની છાતીનો ધેરાવો વધે છે, શરીરનાં હાડકાં મજબુત થાય છે, ચાલવા ફોડવાની ચપળતા આવે છે.

૧ The seed is the life.

૨ Force.

મોટી પરીક્ષા પાસ કરવા માટે જોઈતી ભેંજમાં તાકાત અને સહન શક્તિ આવે છે, અને છેલ્લે એજ શક્તિ તે જાનાં છોકરાને અઢાર વરસમાં એક ઉંચા કઠાવર, ચંચલ દેખાવનો જીવાન બનાવે છે.

પણ વાંચનાર, એજ વીર્ય શક્તિને મોટા માર્ગે નાશ કરવાથી કેવું નબોદ વળે છે તે તું જાણે છે? પેહલે એ ગુનાહ કરનાર ખુદાની કઠની નજર તેની ઉપર હોવા છતાં ભરાધ સંતાધ જાણે કોઇ તેને જોતું નહી હોય તેમ એકાંતમાં પોતાનો નાશ કરે છે. તેની અસર તુરત મોઢાં ઉપર થાય છે. મોઢું તેજ વગરનું પ્રીકકું મારી જાય છે. કેટલીક વખત પીલા રંગનું થઇ જાય છે. ગાલનાં ડાચાં બેસી જાય છે, આંખ બલકાટ વગરની જાણે ઉઘમાંથી તરતનો ઉઠયો હોય તેવી દેખાય છે અને આંખના પાપણુ નીચે કેટલીક વખત ગોલ કાલી લીટી પડે છે. ભુખ મરી જાય છે, ખોરાક ખાધા પછી પેટમાં સખત દુખારો થાય છે, ગુચનો સુકકો ઠાંસો થાય છે, પાણીની સોસ વારનવાર લાગે છે, અને થોડુંક જે ખાધું હોય તે પચતું નથી, હાથ થડા રહે છે. આખું શરીર જીભાઇ વાંકું વલે છે. આંખે ચક્કર આવે છે, પગનાં ગુઠણમાં કલતર આવે છે અને શરીરના માસના લોચા કઠણ રહેવાને ખઢલ પોચા થઇ જાય છે. પછી સ્કુલના લેશન ઉપરથી મન ઉડી જાય છે; અને થોડુંક કીધેલું ચાહ રહેતું નથી. કોઇખી જાતની હલકીખી કસરત લેવા ગમતી નથી અને છેલ્લે મગજ અલકાતું ખાખઢ ઉપર ભમયાં કરે છે તે એટલે વેર જેથી મગજ ધુમે છે.

આય તો એક બે વરસનાં ગુનાહની કુદરત સજા કરે છે. પણ ખીજા બે વરસ એમજ જે ચાલે છે તો છોકરાઓ આખી જીંદગીનાં હર્દી થઇ જાય છે. શરીરનું માંસ ગલી જાય છે, છાતી સંકોચાઇ જાય છે. તેમજ શરીરના દરેક અવ્યવે તવઇ જાય છે અને આખા શરીરમાં અત્યંત નખખાઇ લાગે છે. શરીર હાડપીંજર જેવું પટલું થઇ જાય છે, હાડકાં ખીલતાં અટકી પડે છે. તેમજ આખું શરીર ઉંચઇ પહોલાઇમાં વધી શકતું નથી. એવા કમનસીબ છોકરાને એકલો બેઠેલો જોશે તો હમેશા ઉંડા વિચારમાં બેઠેલો જણાયે અને દેખાવમાખી અર્ધા ઘેલા જેવો લાગે છે. જાણે જીવલેણ માંદગી ભોગવી તરતનાજ માંદગીનું ખીછાનું સહેવી ઉઠયો હોય એવો સીકત્રી દીસે છે. છાતી ઉપરથી લોહી પડવું, વારનવાર પીશાખ થવી, પીશાખનું ખંધ થવું, પ્રીક્રૂ અને મીઠી પીશાખ, દમ વગેરે દરદો આય જીવલેન ટેવનેજ આભારી છે. અત્યાર વેર જો

ચેતવણી મલતી નથી તો તે નીર્દોષ છોકરો આંતે ઘેલો થઈ જાય છે, આ મોત તેનો કંગાલ હાલતમાંથી છુટકારો કરે છે.

તમે રસ્તે ચાલતાં કુધવાલા કંદોઈની કુકાન ઉપર મોટી કઢાઈમાં ધકધકતા ચુલા ઉપર મલાહી બનાવવા કુધ ઉકાળવા મુકેલું જોયું હશે. એ કુધ ધણે વખતે ઉકળી ઉકળીને કુધની સપાતી ઉપર મુંઠર જાડી મલાઈનું પડ-જે કુધનો કસ છે-તે પણ બધાયેલું જોયું હશે.

એજ પ્રમાણે એક છોકરો ૧૧-૧૨ વરસનો થવે, તેનાં શરીરમાં લોહી ખુબ જોશથી ફરવા માંડે છે, જેમાંથી સફેદ કુધ જેવો ચીકાશાકાર કીમતી પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે, જે વીર્ય, ધાત, જીવનશક્તિ તરીકે ઓલખાય છે-જે તેનાં શરીરની મલાહી છે-ધુર છે-અને જેને કુદરતે તે છોકરાનાં આખા શરીરમાં પસરી આમેજ થઈ, મગજ શક્તિ અને શરીરને જોરમંદ બનાવવા, શરીરનાં દરેક અવ્યયનું ચોશન કરી, ખીલવી, જીવાનીનું જોશ, હીમત, અને ખુબસુરતી બજારી એક ચપલ મરદ બનાવવા માટે ઉત્પન્ન કર્યું છે.

એ ક્રિયા વીસ વરસની ઉંમરવેર ચાલે છે, જે અરસામાં શરીર તેમજ મગજશક્તિ પુરેપુરી જીવાનીનાં બહારમાં ખીટી નીકલે છે અને છોકરો કઢાવર, મજબુત, અને ચંચલ દેખાવનો થાય છે.

પણ એજ વીર્યનો ખોટે માર્ગે નાશ કરી ખપાવી દેવાથી, શરીર ખવઈ જઈ રોગી અને દુબળું થઈ જાય છે, અને મગજ શક્તિનું નખોદ વલી જાય છે. Mental diseases થાય છે. છોકરો ઘેલછાથી પીડાય છે, થોડું કામ કરતાં ઘણી ઠાક ચઢે છે; અભ્યાસ કામ ધંધા ઉપરથી ધ્યાન ઉઠી જાય છે, હુમેશ ચીંતા, ગભરાતમાં રહેતો દીસે છે, ખુબસુરત, બહુસુરત, કુંજરો અને એખીયલ બને છે, જોરમંદ નાતવાન થઈ જાય છે. મગજ, તેમજ શરીર ઘસઈપીસઈ જવાથી, છોકરો આકળો, ખરાબ, ચીરડાઉ સ્વભાવનો નાતવાન બને છે, મોઢાં ઉપરનો ચલકાત, તેજ અને લોહી ઉડી જાય છે. ઉમદા સદગુણો વાપડવાને અશક્ત થઈ જાય છે. સૂરત, ઉઠાસા અને બેચેન હુમશ રહે છે, કેમ જે વીર્ય શરીરમાં નહીં સાચવી રાખવાથી, શરીરમાંની ગરમી, લોહી, તેમજ જોશ જતો રહેલો હોય છે. વલી જીવાનીનું જોખન વધે જાય છે, અને છોકરો કુંજરો બને છે, જરાજરામાં ચુચવઈ જાય છે, હીમત ખોઈ બેસે છે, શાંત રહી શકતો નથી, અને છેવટે હરેક પ્રકારનાં દુઃખ દરદોનો.

ભોગ થઇ પડી, સહાનો કુખી દરદી થઇ જાય છે. પવિત્ર જીવંતી ગાળ-
નારાઓનેજ માત્ર કુદરત, મજાનુત તન, મનની સુખાકારી અને લાંબી
જીવંતી બક્ષે છે.

(Doctor Acton, London).

આગલ વધેલાં વેલાયતમાં એ સવાલે આજ વરસો થયાં ત્યાંની
મોટી શાળાઓનાં વડાઓનું તેમજ તબીબી મંડલનું ધ્યાન ચીંતાતુર
હોઈ ખેંચી રાખ્યું છે. યુરોપમાં દીન ઉધડ હોવે મજાનુત મત ફેલાવું
ચાહ્યું છે કે ઉધરતી ઓલાહની ખુદ હસ્તી નીસ્તી સાથ તાલુકો ધરાવનારી
આ અતી ખારીક સવાલ બાંધે હુમણાની માફક મોટી શરમથી ચુપકીદી
અખત્યાર કરવામાં ગંભીર જોખમ અને મોટું ગેરરહાસ્ય છે.

યુરોપનાં મોટાં મોટાં કેળવણી ખાતાનાં સત્તાધારીઓ તેમજ વૈદો
હોવે એકમતે અનુમાન ઉપર આવ્યા છે કે, તનનું અને મનનું નખોદ
વાલનારી આપણા જીવાન છોકરાઓની ચોક્કસ જીવલેણ ખરાબ ટેવના
સંબંધમાં એ ઉધરતી ઓલાહ માટે જેટલુંખી જ્ઞાન સાફ સાફ શબ્દોમાં
આપી શકાશે તેટલું આપવું જોઈએ, ના એટલુંજ નહીં પણ તેઓથી
કાંઈપણ બાબત છુપી રાખવી એ ભવિષ્યની ઓલાહ તરફ એકજાતની
શુનાહસરી ગફલતી કરવા સમાન છે.

પોતીકા બેટાઓનાં સંબંધમાં કેટલાંક બાપો જે નીરાશી ઉપજાવવા
જોગ બેખબરી અને અજ્ઞાનપણું આજે ધરાવે છે તે બહુજ ખેદકારક છે.
દશથી વીસ વરસની વય, જ્યારે સરીરની ખુબ સંભાલ લઈ, તનને કસી,
પુષ્ટ બનાવી અનેક જાતની વિદ્યા સંપાદન કરવાનો વખત છે, તેજ
અરસામાં છોકરાઓ ઉપર દરેક બાબતમાં ખારીક દેખરેખ રાખી
ઉછેરવાની બેઠરકારી બતલાવવાથી છોકરાઓનું ભવિષ્ય સદા માટે ખરાબ
થાય એ વિચારવંત બાપો માટે ખરેખ ગંભીર, ગોહર કરવાની ખીના છે.

(જામે જમશેદનાં તા. ૨૮-૯-૧૯૧૧ નાં અંકમાંથી).



CURSE OF BOYHOOD

ખાળપણની આપહાઓ

“મને જે મોટા બળાપો થયો છે તે આ સ્કુલના કેટલાંક કાચલા, નબળા ખાંધાના, જાણે કે કોઈ દુકાળવાળા પ્રદેશમાંથી આવ્યા હોય તેવા છોકરાઓને જોઈને થયો છે. આવા છોકરાઓ આપણી ભવિષ્યની કોમી હાલતમાં કેમ ભાગ લઈ શકશે ? તેમની ઓલાદ કેવી નીકળશે ? આવા છોકરાઓનો ખાંધો ખીલવવા માટે જોઈતી મદદ કરવાની, તેઓ તરફ ખરા દીલની દયા લાવીને તાંદુરસ્ત બનાવવાની કોઈખી વ્યાજખી યોજનાને ઉત્તેજન આપવાની ખુદ તરફની સર્વેની ફરજ છે.”

કુટેવથી પારસી જીવાનોના નબળા પડતા ખાંધા ખાખતમાં ચેતવણીના બે બોલ ખુલ્લા શબ્દોમાં લખવાનો હું વિચાર કર્યા કરતો હતો, અને આજે લખવાનું શરૂ કરું, કાલે લખવાનું શરૂ કરું, એમ કરતાં લગભગ એક વરસ ઉપર પસાર થઈ ગયું. ત્યાર પછી મુંબઈની બેરામજી જીજ્ઞાસા ધનિસ્ટદયુટના ઓલડ બોઈઝ યુનીઅનના વર્ષિક મેળાવડામાં આપણી કોમના માનવંત, કોમહીતકારી શેઠ સર હોરમસજી એડનવાલાએ પ્રમુખસ્થાનેથી ઉચ્ચારેલા ઉપર લખેલા ઉદ્દગારો વાંચી કુદરતી વિચાર આવ્યો “કાંઈ નહિ એ છોકરાઓના દુકાળીઆ દેખાવ બીજાં કારણો ઉપરાંત આ કુટેવને પણ આભારી હોય ?” અને તેથી એક સારાં કામને સુલતવી રાખવાનું સુકશાનકારક છે એમ વિચારી, આજસ તજી દંઈ આ નાનકડી ચોપડી પારસી કોમ સનમુખ રજી કરી શક્યો છું. એમા તો કાંઈજ શક નથી કે આ કુટેવ ખર્ચાજ કોમમાં થોડી ઘણી પ્રસરેલી છે, અને તેનો પુરાવો ન્યુસપેપરોમાં આવતી શક્તિની દવાની જાહેરખબરોની ભરપૂર કોલમો છે. આ કુટેવ શું છે તે મેં ખુલ્લાં શબ્દોમાં જણાવ્યું છે. અને તેથી કોઈ કદાચ પુછશે કે આવી નાજીક ખાખતો વિષેની ચોપડી જીવાન છોકરા છોકરીઓના હાથમાં સુકવી વાજખી ગણાય કે ? ખાખત નાજીક તો ખરી. પણ એવી નિભાવી લેવાની રીતી અખત્યાર કરી આખમીઆમણા કરી ચાલે છે તેમ ચાલવા દોની વલણ અખત્યાર કરીએ તો એવડ શું ? લયંકાર ખુવારી. ખીજું શું ? તેથી ખરો અને ડહાપણ ભરેલા માર્ગ તો એ બંદીને ખુલ્લા શબ્દોમાં ઉઘાડી પાડવામાં છે. ચુરોપ

અને અમેરીકાના લોકો એ સમજવા લાગ્યાં છે અને એ માટે ઘટતા ઉપાયો ૬૦ વરસ થયાં એ દીશામાં લેવા લાગ્યાં છે. આ ચોપડી છપાઈ બહાર ન પડી એટલામાંજ મારી આ કોશીષ તરફ પસંદગી ખતાવનારાં કાગળો મળતાં જાય છે અને ખુશી થવા જોગ એ છે કે કેટલાંક ખાનુ-ઓએ પણ પોતાના છોકરાંઓને વાંચવા માટે ચોપડીની માંગણી કરી છે. મારા બત્રીસ વરસનાં શીક્ષક તરીકેનાં લાંબા અનુભવ પરથી અને એ અરસામાં છોકરાંઓનાં ચાલુ સમાગમમાં આવ્યાથી કહી શકું છું કે બહારની દુનીયા જાણે તે કરતાં આ ટેવ છોકરાઓમાં વધુ પસંદગી છે, અને જો છોકરાઓને પુરા ગંભીરતાથી ચેટવ્યા નહી હોય તો ઘણા મોટા ભાગ આ ટેવમાં પડવાનો સંભવ છે.

નારગોલની મારી વાડીઆ સ્કુલનાં છોકરાઓને એ ટેવ ખામેનું જ્ઞાન આપવાની હું હમેશાં સંભાલ લઉં છું, અને મારા ગામ ગણદેવીનાં છોકરાઓને આ Solitary vice ખામેની ચોપડી વાંચવા આપી, એ ટેવ શું છે, તે ખામે ખુલ્લા શબ્દોમાં ચેટવણી આપું છું. મુંબઈની જાણીતી સ્કુલમાં હું દશ વરસ સુધી શીક્ષક હતો ત્યારે દરેક છ મહીને મારા હાથ હેથલથી દોઢસોથી અઢીસો છોકરાઓ પસાર થતા હતા, તેઓ દરેકને આ ખાખદને લગતી ચોપડી વાંચવા આપ્યા પછી એકઠા મેલવા એ ટેવ શું છે તેની ખુલ્લા શબ્દોમાં સમજણ આપતો, અને દરેક વખતે આંડથી દશ છોકરાઓ ખાનગીમાં કબુલ કરતા કે તેઓ આ evil practice ને આધીન હતા. એ ટેવ માંટે ચોપડીઓ તો ઘણી લખાયલી છે, પણ કમનસીબી એટલીજ છે કે એ ટેવ શું છે, તે ખામે ખોલ્લા ખોલાસાવાર લખવામાં આવતું નથી, અને તેથી એ ટેવમાં પડેલો છોકરો એવી ચોપડી વાંચે છે તે છતાં પણ તેની આંખ ઉગડતી નથી. અધારામાંજ તે ગોઠાં ખાય છે, અને તેની માંઢી ટેવ તો ચાલુજ રહે છે. વળી જો એ ટેવમાં એ પડેલો નહી હોય તો એ ટેવ શું છે તેનું ખોલ્લું જ્ઞાન નહી મલેલું હોવાથી, ભવિષ્યમાં એ ટેવમાં પડવાનાં સંભવ ઘણું રહે છે. હવે ત્યારે કરવું શું? પોતાના છોકરાઓને ચેટવવાની ફરજ જો આપ, કાકાઓ નથી બજાવતા તો બજાવવી કોણે? શું નીર્દેશ છોકરાઓનો કચડધાણ થવા દેવો? ખરૂં છે કે કોઈ ભત્રી લાગણીવાલા ગ્રહસ્થે એ ટેવ ખામેનું જ્ઞાન આપનારી નાની ચોપડીઓ છપાવી મફત વહેંચવા મુંબઈની જાણીતી બુકસેલરોની દુકાનો પર રાખી હતી, અને હજી રાખેલી પણ હશે, પણ તે બધાંઓનાં વાંચવામાં આવતી નથી. વલી બહારગામનાં

છોકરાઓને તો એવી ચોપડી વાંચવાની જવલેજ તક મલે છે. વળી આ ચોપડીઓની મુખ્ય ખામી એ છે જે આ માઠી ટેવ શું છે, તે ખોલવા શબ્દોમાં જણાવવામાં આવતું નથી. મોઘમમાં જણાવવામાં આવે છે, કે છોકરો એકાંતમાં પોતાનાં હાથોને ખોટા ઉપયોગ કરી, પોતાની સારીરિક શક્તી ખરબાદ કરે છે. હવે એ ખદીમાં નહીં પડેલો નાદાન, નાની ઉંમરનો છોકરો વીચારીજ કેમ શકે કે એ ટેવ શું છે? તેને ખરી વાતનો ખ્યાલજ શું આવે! એ તો વાંચીને ભુલી જાય, અને પાછલથી જો એ ટેવમાં પડે, તો તેને ખ્યાલ પણ આવે નહીં જે એક વખત તેને વાંચ્યું હતું તે આજ ટેવ છે. તેમજ એ ટેવમાં પડી ખુવાર થતાં છોકરાઓ પણ આવી ચોપડી-મોઘમમાં લખેલી-વાંચ્યા પછી પણ જાણી સમજી શકતા નથી કે તેઓને પડેલી self abuse ની ટેવ વીશેજ આ લખાણ છે. આ ટેવ મુખ્ય કરીને અજ્ઞાનતાનેજ આભારી છે. દવા-ખાના બંધાવવા કે સેનેટરાયમો સ્થાપવા કે કુવા ખજાનવા પાછલ ખર-ચેલા પૈસા કરતાં, આ ધર્મ વધુ ઉપયોગી છે, એમ કહેવાની ભાગ્યેજ જરૂર હોય. કેવી સારી આશા આપનારા નમાનાં જીવાને આ ટેવમાં પડવાથી પોતાની તંદરોસ્તાની ધુળધાણી કરી તેઓ ઉપર ખાંધેલી મોટી ઉમેદો કચડી નાંખે છે એ ખીનાં ઘણા થોડાઓ જાણતા હશે.

આ પુસ્તક પ્રગટ કરવાનો હેતુ ઘણોજ નિખાલસ અને લોકભલાનો છે. હાલની ઉછરતી અને ભવિષ્યની ઓલાદને માહ નુકશાન ખમતી અટકાવવાનો હેતુ આ પુસ્તકથી પાર પડેલો પુરવાર થશે તો ખચિતજ મારી મહેનતનો પુરતો ખદલો મળેલો હું માનીશ. આશા છે કે જાહેર આલમ મારા નેક હેતુનો સ્વિકાર કરી, આ પુસ્તકના ફેલાવાને ઉત્તેજન આપી, મને ઉપકારી કરશે.

આ ચોપડીની ઉપયોગીતા માટે વાંચક વર્ગ જે કાંઈ યોગ્ય સુધારા વધારા લેખકને સુચવશે તે ઉપકાર સહીત સ્વિકારી બીજી આવૃત્તિ પ્રગટ થશે તેમાં દાખલ કરવામાં આવશે.

શાપુરજી કુંવરજી ગઝદર,

હેડ માસ્ટર,

એન. એમ. વાડીઆ હાઇ સ્કુલ,

નારમોલ.

પ્રકરણ ૨.

—*—

‘ એક પારસી તખીબનો જાતિ અનુભવ. ’

આ કુટેવ (solitary sin) ઉપર મી. ગઝદર જે કહેવા માંગે છે તેને ખરા અંતઃકરણથી ટેકો આપું છું. મહારા અગ્યાર વર્ષના તખીબી અનુભવે હું જોતો આવ્યો છું કે આ બદી કંઈ સાધારણ નથી, અને હું હિંમતથી કહું છું કે આપણા હરેક ફેમીલીમાં એકાદ બે અચ્ચાંચોમાં તો તે જરૂર છે, ખાસ કરીને આપણી કોમમાં તો હવે બહારની ચાલ છે. મોટા મોટા પારસી પંડીતો અને સાક્ષરો કોમની પડતીનાં કારણો શોધવા આડા અવળાં કારણો શોધે છે પણ નિર્દોષ પારસી અચ્ચાંચોની અજ્ઞાનતાએ થતી ખુવારી તો કોઈ જોવાની પરવા પણ કરતું હોય એમ હું હજી જોવા શકતીમાન થયો નથી. મારા પિતાજી એક હાઈ સ્કુલના હેડમાસ્ટર હતા. એમણે જે મને મારી બાર વર્ષની ઉંમરે આ જ્ઞાનથી વાકેફ કરેલો તેનો શુભ હું આજસુધી ભુલ્યો નથી. હજી તો મને એ જ્ઞાનનું આશું આછું જ્ઞાન થતું હતું; માબાપ કોણ છે, અચ્ચાં ક્યાંથી આવે છે, એ ઉછરતાં મગજમાં અજ્ઞાનતા રમી રહેલી હતી; ઇંદ્રી જોર કોઈ વેળા શા માટે કરે છે, ને કોઈ વેળા કેમ કંઈ હોતું નથી, એ સવાલો મગજમાં મુંઝાયા કરતા હતા. તેજ સવખતે એક દિવસ મારા પિતાજીએ મને પોતાના વિશ્વાસમાં લીધો અને આપણા શરીરની હરેક ગુપ્ત ઇંદ્રીયોનું જ્ઞાન કરાવ્યું અને પછી ધીમે ધીમે હસ્તહોપની બદી વિષે મને જાણ કરી. મહારી જીવાનીનું મંડાણ આ પ્રમાણે શરૂ થયું. પરિણામે એ નહાની ઉંમરમાં મને શરીર રચના વિષે વધુ જાણવા ઉત્સાહ આવ્યો. પિતાજીને પુછીને અને પુસ્તકોમાંથી વાંચીને હું પંદર વર્ષનો થયો તેટલામાંતો ઘણું શીખી ગયો. મારી નજર સામે કુદરતની અજાયબીના દાર ખુલવા માંડ્યા. હું પુરેપુરું શીખી ગયો, સમજી ગયો અને પછીથી મારા રસ્તામાં હરેક લાલચો આવવા છતાં, હું હિંમતથી મારા મન ઉપર કાણ મેળવી શક્યો અને મારી ખરી જીવન શક્તિનો ખચાવ કરવો એ મારો ખરો ધર્મ છે, એ અનુસાર આખું માફ જીવાનીનું જીવતર નિભાવવાને શક્તિમાન થયો. તખીબી જ્ઞાન તરફ મને મોહ વધ્યો, પરિક્ષાઓ પહેલે સપાટે પાસ કરી, અને છેવટે પિતાજીની ના મેરજી છતાં ગ્રાંટ મેડીકલ કોલેજમાં તખીબી અભ્યાસ શરૂ કર્યો.

મારો આ એહવાલ સુકવાની મારી એકજ ઉમેદ છે અને તે એજ કે આપણાં માળાપો અને વાંત્રીઓમાં જે ખોટા વિચારો પેઠા છે કે આવી નાજીક વાત અચ્ચાં આગળ કેમ થાય અને રખેને જે કુટુંબમાં નહિ પડયા હોય તે કદાચ ફર્સી જાય વિગેરે. તે હવે નાજીક થવા ઘટે. કેટલાંક લોકમાં “prudery”ના ખોટા ધખારા પણ રહેલા છે અને તેને સખબે પોતાનાં અચ્ચાંને વાહેફ નથી કરતાં. મને એવાં ફેમીલી મારી પ્રેક્ટીસમાં મળેલાં છે કે જેના માનીતા છોકરા આ બધીમાં ફસેલા હતા અને જ્યારે મેં તેઓનું ધ્યાન ખેંચ્યું ત્યારે નાકનું ટીચકું ચઢાવીને “છટ નૉનસેન્સ મારો દીકરો કદી એવો હોયજ નહિ” કરીને ખીલ વખત એમની વિઝીટના દ્વાર પણ મારે માટે ખંધ કરી નાખ્યાં કે આ ડૉક્ટર ચક્રમ લાગે છે!

પોતાનાં અચ્ચાંને વાહેફ કરવાની પહેલી ફરજ માળાપો અને વાલીઓની છે. માળાપો જો એમજ સમજતાં હોય કે એમનાં અચ્ચાં જાતીજ્ઞાનથી તદ્દન અજ્ઞાન છે, તો તેઓ મોટી ભૂલ કરે છે. જેમ અચ્ચું ઉંમરમાં મોટું થતું જાય અને જેમ એનું બેભું ખીલતું જાય તેમ તેને વધુ અને વધુ જ્ઞાનની ભૂખ છુટે છે અને જો માળાપ નહિં કહેશે તો કોઈ પણ આડે રસ્તે એ જ્ઞાન મેળવશે, અને તેમાં નિશાળના ગોઠીઆ, ઘેરની આચા, ચાકરો, નકારા હોસ્તો વિગેરે એ લોકને ઉલટુંજ જ્ઞાન આપી જરૂરજ ખોટું રસ્તે દોરવશે. માટે મારી દરેક માળાપને સલાહ છે કે પોતાનાં અચ્ચાંને એ વિષે જ્ઞાન આપવું જરૂર છે, અને તે પણ માત્ર હસ્તદોષ ‘self abuse’ ઉપર લેકચર કરી જવું અને મોટાં દોષખનાં ચીત્રો દોરવાથી અચ્ચાં ઉપર લેશમાત્ર અસર થશે નહિં. જે લોક child psychology સમજે છે તે લોક તમને તરત કહેશે કે તેથી ઉલટું અચ્ચું વધારે ગુચવાડામાં પડીને કદાચ અટક્યાળા કરતું પણ થઈ જાય. માટે માળાપે પહેલે પોતે મરદની કુદરતી રચના સમજવી જોઈએ. જરાક પણ તમારા મનમાં શંકા રાખ્યા વગર આ ચોપડી તમારાં અચ્ચાંઓને વંચાવજો અને ત્યારપછી એ વિષે તમે એ લોકને જાતે થોડું જ્ઞાન આપશો એવી મારી ખરા જીગરની માર્થના છે.

ખીલ ફરજ પ્રત્યેક માથમીક શાળાના શિક્ષકની છે. લાઇલ, શાપુરજી ગઝદર જેવાં ફક્ત એકજ શિક્ષક જો દરેક શાળામાં હોય તો હું ખાતરીથી કહું છું કે ઘણા ઉગતા કુમળા જીવાનીયા અકાળે કરમાતા અચે. જે શિક્ષકનો ધંધો કરે છે તેને માથે મોટી જીમેદારી અને જોખ-

મહારી રહેલી છે, અને એમને તો આ ઉત્તમ ધંધામાં પોતાનું બળીદાનજ આપવું ઘટે. એઓને માથે મોટી ફરજ રહેલી છે; પોતાનાં હરેક શિષ્યોનાં મન જીતવાં, એમના પ્રત્યેક બાળકમાં રાહબર થવું અને આપણા પાક મજાહબ મુજબ મનશાની, ગવશાની, અને કુનશાનીના પાઠો શીખવવા પ્રત્યેક પારસી શિક્ષક બંધાયેલો છે. શિષ્ય નવો નિશાળમાં દાખલ થાય ત્યાંથી પાસ થઈને નિશાળ છોડે ત્યાં સુધી તેનાં તન અને મનની તકેદારી રાખે અને અભ્યાસ પાઠ શીખવવા ઉપરાંત તેને ખરે રસ્તે દારવી જુરી બધીઓમાં ફરતો અટકાવે, એ તે ખરો શિક્ષક—ખરો ધર્મગુરુ. એવા શિક્ષકોને વરસો વિત્યાબાદ પોતાનો જીવો શિષ્ય કદી ભુલતો નથી અને પોતે ગમે એટલો ઉંચો દરજ્જો, મોભો અને માનચાંદ ભોગવતો હોય તો પણ પોતાના પુરાણા ન્હાનપણના શિક્ષકતા બોળામાં માથું સુકાવ્યા વગર રહેશે નહિ.



પ્રકરણ ૩.



વીર્ય અને તેની ઉત્પત્તિ

વીર્ય મનુષ્ય જાતીનું ઉત્પત્તિનું સાધન છે. વીર્ય ઘટ અને ઇંડાની સફેદી જેવું ચીકાશવાળું દેખાવમાં લાગે છે, અને એટલુંજ ઘટ છે. એનું એક ટીપું સુક્ષ્મદર્શક ચંત્રમાં તપાસી જોઈશું તો એમાં લાખો મનુષ્યખી (spermatozoa) ઘણા પુર આવેશથી દોડતાં માલમ પડશે.

મનુષ્ય જાતિની ઉત્પત્તિ માટે પરવરદિગારે મરદ અને સ્ત્રીની શરીર રચનામાં જુદા જુદા ફેરફારો મુકેલા છે. મરદ તરફથી મનુષ્ય ખીજ બહાર પડે છે અને તે સ્ત્રી ખીજ સાથે મળે છે, ત્યારે બચ્ચું પેદા થાય છે. આ કુદરતી મનુષ્યની ઉત્પત્તિનું કાર્ય સફળ થવા માટે મરદને જનનેદ્રિય આપવામાં આવી છે, અને તેનામાં કામવાસનાની લાગણી સુકી છે, જનનેદ્રિયનો ખીજો ઉપયોગ પીશાબ બહાર કહાડવાનો છે, અને તેનો પીશાબના કુક્કા સાથે સંબંધ રાખેલો છે. જનનેદ્રિયની રચના એ એક કુદરતી અભયબ સરેલી ઠારીઝરી છે. આખી ઇન્દ્રિય પોચી અને વાદળી જેવા પદાર્થની રચામંદી છે, અને તેમાં વચ્ચે આખે રસ્તે પીશા-

અના કુક્રાથી શરૂ થઈને છેવટ સુધી ખુલ્લો માર્ગ રાખવામાં આવ્યો છે. એ પીશાબના માર્ગને urethra કહેવામાં આવે છે. એ ત્રણ જાતની જુદી જુદી ઇંદ્રિયોથી બનેલી છે. પહેલી પીશાબના કુક્રાથી શરૂ થઈને પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડ (prostate) માંથી પસાર થાય છે; બીજી એક ફક્ત નરમ પડાની બનેલી જેને membranous urethra કહે છે, અને ત્રીજી penile urethra મરઠની આખી ઇંદ્રિયમાંથી પસાર થાય છે. કુદરતી રીતે પીશાબના કુક્રાનું મોઢાડું બંધ રહે છે, અને જ્યારે કુક્રો ભરાઈને હાજત લાગે છે, ત્યારે મોં ખુલી જાય છે, અને ઉપર દર્શાવેલા ત્રણ રસ્તે થઈને પીશાબ બહાર નીકળે છે. તે ઉપરાંત જનનેંદ્રિયનું બીજું કાર્ય મનુષ્ય ઉત્પત્તિનું છે. ઇંદ્રિયને છેડે ઇંદ્રિયપ્રુલ આવેલું છે જેને glans penis કહે છે, એનો સ્થંભપણુ ઘસારો થાય છે ચાતો કામવાસના મનુષ્યમાં પેદા થાય છે ત્યારે ઇંદ્રિય જેનું રૂપ વાઢળી જેવું છે, તે આખી લોહીથી ભરાઈ જાય છે, અને ઇંદ્રિય એકદમ કઠણ અને મોટી થઈ જાય છે. મનુષ્યબીજ (spermatozoa) મરઠની બે ગોળી (tests) માં પેદા થાય છે, અને સફેદી જેવો ઘટ અને ચીકણો રસ prostate gland, epididymis વિગેરેમાંથી આવે છે, અને એ બધું seminal vesicles માં ભરાઈ જાય છે. જ્યારે વિચ્છે બહાર નીકળવાનું થાય છે, ત્યારે seminal vesicles માંથી ejaculatory ducts ને રસ્તે થઈને પ્રોસ્ટેટીક યુરીથ્રામાં આવે છે અને તેજ વેળા પીશાબના કુક્રાનું મોં એકદમ મજબુત રીતે બંધ થઈ જાય છે. અને વિચ્છે urethra ને રસ્તે ઇંદ્રિયાંથી બહાર નીકળે છે, જ્યારે મનુષ્ય ઉત્પત્તિનો ખપ નથી પડતો ત્યારે વિચ્છે seminal vesicles માંજ ભરાઈ રહે છે અને રોજ જેમ જેમ નવું વિચ્છે બનતું જાય છે તેમ vesicles, ભરાતાં જાય છે, અને થોડું આપણા શરીરમાં પાણું વપરાઈ જાય છે, અને તેને પરીણામે આપણા ચહેરા અને શરીરમાં ખરી મરઠાનગીની ઝમક અને નુર પેદા થાય છે. એજ વિચ્છે મરઠને બહુદુર અને હિમતવાન બનાવે છે, તે શરીરનો બાંધો ખીલવે છે, તે ઉંચક પહોલાઈ વધારે છે અને મગજશક્તિને જોશ ને જોમ આપે છે. તે ઉપરાંત જે વધારાનું વિચ્છે જીવું થઈ જાય છે તે આપોઆપ કુદરતી રસ્તે એની મેજેજ રાત્રે સુતા હોય છે તે વેળા બહાર નીકળી જાય છે. જેને “કુદરતી સ્વપ્ન દોષ” ‘nightly emissions’ કહે છે, તેને ચરિણામે શરીરમાં ખરેખર આરામ અને શાંતિની લાગણી પ્રસરે છે.

પણ એજ સર્વશક્તિ બધાનાર વિચ્છે અંધરીત રીતે પરણેલા અ કુંવારા

મરહો જ્યારે બહાર કહાડી નાખે છે ત્યારે તેની ખરી શક્તિનો વિનાશ થાય છે, અને ઉપર જણાવેલા વિચાર સંપ્રત્યક્ષ તરફ ઉલટાજ ફેરફાર થાય છે. પરિણામે મરહ નખસો શક્તિહીન બનતો જાય છે. શરીરે સુસ્તી રહે છે. ચામડીનો રંગ પીળો અને ફિક્કો થઈ જાય છે, આંખે કાળા ડાઘ પડે છે, શરીર ખીલતું મંદ પડી જાય છે અને મગજશક્તિ નખળી થઈ દરદીને જીંદગી ઘણી દુઃખમય અને અકારી લાગે છે: અને ચાલુ વિચાર સખલનથી (વહી જવાથી) અકુદરતી સ્વપ્નદોષનું ઠરઠ લાગુ પડે છે અને મરહાનગીનું છેવટ આવી રહે છે.

—:૦:—

પ્રકરણ ૪.

~~~~~

**હસ્તદોષ (કુટેવ) શું છે? ('What is self abuse?')**

મેં ઉપર જણાવ્યું તેમ આ કુટેવ યુજરાતીમાં હસ્તદોષના નામથી ઓળખાય છે. એનું નામજ સુચવે છે કે એ હાથનો દોષ છે—એ કુટેવ હાથે ઈંદ્રિ અથવા પેશાબની નળી ચોળવાથી પડે છે. પણ બધાજ છોકરાઓમાં એકસરખી કુટેવ આવતી નથી. છોકરાઓનો મોટો ભાગ, પેશાબની નળી ઉપરની ચામડી, હાથ વડે ઉપર નીચે ચોળે છે, તેથી ઉતરતા પ્રમાણમાં બિછાનામાં ઉંધા સુઈને તકીઆ કે તળાઈ સાથે ચોળે છે, તેથી ઉતરતા પ્રમાણમાં પહેરેલા લેંઘા કે પાટલુન એક હાથે ટાઈટ પકડીને કપડાં સાથે ચોળે છે. છોકરો આ પ્રમાણે કરે છે કે થોડોક વખત રહીને તેનું વીર્ય તેના શરીરમાંથી પીશાબ માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે. આવી કુટેવ એકંદરે કુમળી વયના નાદાન છોકરાઓમાં આવે છે.

આ ઉપરાંત એક ખીલજ જાતનો હસ્તદોષ જોવામાં આવે છે. જેમાં હાથનો મુઠલ ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. એમાં ફક્ત જ્ઞાનતંત્રુઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, એને અંગ્રેજીમાં “mental masturbation” કહે છે. એ કુટેવ મોટી ઉંમરના જુવાનીઓમાં વધારે જોવામાં આવે છે. એમાં બદીનો ભાગ થનાર નિર્દોષ છોકરો કોઈક ચોર્ય વસ્તુને જોઈને વળગે છે અને આખું મગજ અંદર જોઈથી રોડી ચોતાના જ્ઞાનતંત્રુઓને એટલા જોઈને ઉશ્કેરે છે કે થોડીજવારમાં વિચાર સખલન થઈ એક ચોક્કસ જાતની લાગણી અનુભવે છે.



ઉપર જણાવેલી બન્ને કુટેવો પડે છે ત્યારે ભોગીને થોડાક વખત સાફ લાગે છે પણ વિચ્છેદ બહાર નીકળ્યા પછી એને અમુક જાતની ધિક્કારની લાગણીનો અને શરીર મગજને નબલ્લાઈ થતી હોવાનો અનુભવ થાય છે, અને ફરીથી એમ નહિ કરવાનો મનમાં ઠઠ નિશ્ચય કરે છે. પણ મન નબળું પડવાથી એ લાલચને હુકાવી શકતો નથી. આ બન્ને જાતની કુટેવોમાં બીજી જણાવેલી કુટેવ ધણીજ ખરાબ છે. એ કુટેવનો ભોગ થનાર એકદમ નામરફ થઈ જાય છે, એને દિવસ અને રાત્રે ઘણી વેળા વિચ્છેદબલન થઈ જાય છે, અને થોડાજ વખતમાં મગજે બહુજ નબળો પડીને છેવટે દિવાનાશાળાનો આશરો લે છે. (ફિલોઝ કં'પાઉંડ સીરપ એક ટી સ્પુનફુલ સહુવાર સાંજ મોટું પ્યાલું ભરી પાણીમાં ભેલી પીવું) જેવી કુટેવ પકડાય કે તરતજ તેનો ખરાબર ઇલાજ કરવો—મગજશક્તિ કંઠાય સુધરે પણ તે હંમેશાને માટે નામરફ તો રહેવાનોજ. આવા દાખલા તખીબી પ્રેક્ટીસમાં નામરફાઇની પરીક્ષા માટે આવે છે, અને પારસી તખીબ અનુભવથી આ વર્ણુન આપે છે, કે જે લોકો આ બદીમાં ફસા-યલા હોય તેઓએ પરણવાનો વિચાર મોકુફ રાખવો, કારણ પરણ્યે તે પોતાની હાલત જરૂર પ્રકાશમાં લાવશે અને ખેજલત પામશે. સારા ડોક્ટરની સલાહ લેવી. (લંડનના ઘણાજ જીનાં, અને જાણીતા દવાઓ ખનાવનારા કેમીસ્ટ, ખરગોઈન ખરખીડજ કુંપનીની ખનાવેલી Noveton Tablets “નોવેટોન ટેબલેટ્સ” વાપડી જોવી.)

પહેલી કુટેવ એટલી જોખમ ભરેલી નથી. તોપણ એ કુટેવમાં ફસા-યલા જીવાનો માટે પણ સાવચેતીના બે બોલ મારે કહેવા જોઈએ કે એ કુટેવ જો જરા વધારે વખત ચાલુ રહી તો છેવટે એજ કુટેવ બીજી રીતની કુટેવમાં ફેરવાઈ જતાં વાર લાગતી નથી અને પરીણામ ઘણુંજ ભયંકર અને નાશકારક આવે છે, શરીર અને મગજે કુખી ઠરઠી થઈ જવાય છે. માટે કોઈબી જાતની કુટેવ કરવીજ નહીં.



## પ્રકરણ ૫.

\*\*\*\*\*

હસ્તદોષ (કુટેવ) પડવાનાં કારણો અને તેથી  
શરીર પર થતી ખરાબ અસર.

૧ અજ્ઞાનતા મુખ્ય કારણ—એક છોકરો ખાર કે તેર વરસની ઉંમરે પહોંચે છે કે તેનાં શરીરમાં અમુક ફેરફારો થવા માંડે છે. તેના શરીરના લાગેા ખીલવા માંડે છે, તેનામાં નવી લાગણી ને નવો જીવસો પેદા થાય છે, જેથી તેનું મન ઉશ્કેરાયલું ને ગુંચવાયલું રહે છે. તેનાં મનની આવી હાલત વખતે જો તે રાતના એકલો લેસન કરવા બેઠો હોય કે કોઈ ઠેકાણે એકાંતમાં કંઈ કામમાં રોકાયેલો હોય ને કીડ લાગવાથી કે ખીજાં કોઈ કારણસર તેને હાથ તેની પેશાબની નળીને લાગે છે, તો તેને આ કુટેવનું જ્ઞાન થાય છે, ને ત્યાંથી ખરાબીની શરૂઆત થાય છે. લાજુનાર ગણનાર, નીતિમાન, નીચેથી ઉંચે નહીં જોનાર, જીવાનીચાઓ પણ આવી રીતે આ બદીમાં અણગણપણે ફસે છે.

૨ ખરાબ સંગત—એક છોકરો ખીજા છોરાકને કહે અથવા ખતાવે.

૩ મોટી ઉંમરે પુણેલાં માણસોની નીલ્લજ ટીકા, હાથના ચાળા, અને નાલાયક શબ્દો.

૪ કેટલાંક નીચ ખાશીયતના નોકરો પોતાની સંભાળ હેઠળ મુકાયેલાં નાનાં છોકરાંઓને આ ટેવ શીખવે છે, કેટલીક વખત આંઠથી દસ વરસની ઉંમરના છોકરાંઓમાં પણ આ ટેવ જોવામાં આવે છે.

૫ હવશ ઉશ્કેરે એવી પ્યારની વાર્તાઓ અને બીભત્સ ચિત્રો.

૬ જાંગના કાનામાં કીડ લાગવાથી, દાદરનાં કટરો ઉપરથી સરવાથી, ઘોડી દાવ રમવાથી, પેશાબ ખેંચી રાખ્યાથી, તેમજ સખત કબજાઆતથી પણ આ ટેવનું જ્ઞાન થાય છે.

૭ લાયક ઉંમરે ન પરજીવાથી પણ આ બદી તરફ મન ઢળે છે.

૮ પેશાબની નળી ઉપરની ચામડી (Prepuce) કોઈ ખાળકોમાં ચોંટલી આવે છે. તે ચઢ ઉતર તેમજ સાફ થઈ શકતી નથી. એવા

સંજોગમાં જ્યારે બાળક ઉંમરે પહોંચે છે અને મનમાં ઉશ્કેરાટની લાગણી વેઠા થાય છે ત્યારે એવી ચોંટલી (Prepuce) ની અંદર સખત ફીડ લાગે છે અને તેને પરીણામે બાળકને આ કુટેવનું અંગણપણે જ્ઞાન થાય છે. માટે ચામડી ચઢાવી ધોવી જોઈએ.

**આ કુટેવથી શરીરની તંદુરસ્તી પર થતી માડી અસર.**

આ કુટેવમાં પડયા પછી અનેક દરદોનાં ચિન્હો, ચાર છ મહિના ચાતો વરસ કે દોઢ વરસમાં થોડે ઘણું દરજ્જે માલમ પડે છે. કોઈનાં કેસમાં જલદી ને કોઈના કેસમાં મોડેથી. તેનો આધાર છાકરાના શરીરનો ખાંધો, તેને મળતો ખોરાક, હવાપાણી અને કસરત પર રહે છે. વળી એક છાકરો કેટલે વખતને અંતરે આ કુટેવ કરે છે તે પણ ધ્યાનમાં લેવાનું છે. હવે ખીજાં બે વરસ જે એમને એમ ચાલ્યું ને તેને ચેતવવાવાળું કોઈ ન મળ્યું અથવા ચેતવ્યા છતાં ટેવ ન છોડી તો ન ઇચ્છવા જોગ દરદોનો ભોગ થઈ પડવાનો સંભવ રહે છે. પેશાબની ઇંદ્રિની નસ નખળી પડી જવાથી તેમજ વિચ્છેદ બંધાઈને ઘટ થવાને અહલે પાતળું થઈ જવાથી રાત્રે ઉંઘમાં સ્વપ્નદોષ થવાનું દરદ લાગુ પડે છે. છાકરો આસ્તે આસ્તે પોતાની મરદાઇ શકિત ગુમાવી બેસે છે, અને પરણી સંસાર સુખ ભોગવવા માટે નાલાયક થઈ પડે છે, અને પોતાની ખરી હાલત શું છે તે પીછાણી શક્યા વગર પરણે છે, તો સંસાર દુઃખી થવાનો સંભવ રહે છે. આ પછી છાતીની નખળાઈ, મગજની બિમારી, ઘેલછા, હાર્ટની નખળાઈ, મીઠી પીશાબ, વારંવાર પીશાબ થવી, પીશાબનું બંધ થવું, છાતી ઉપરથી લોહીનું પડવું, લકવો, હાથો ઠંડા રહેવા, જરાકમાં ધાસતી પડી આવવી, ગુથનમાં કલતર, વગેરે કોઈપણ દરદોનો તે ખીચારો કમનશીબ જવાન ભોગ થઈ પડવાનો દરેક સંભવ રહે છે, પોતાની મગજશકિત ખોઈ દિવાના થયેલા સ્ત્રી પુરૂષોની પાછલી જીંદગી તપાસીશું તો ઘણા દાખલાઓમાં આ કુટેવ, કારણ તરીકે માલમ પડશે. માટે દરેક જીવાન છાકરાને ચેતવણી આપવાની લાગ્યેજ જરૂર હોય કે આ કુટેવથી એક ઝેરી સાપથી ચોકેલા રહીએ તેમ ચોકીને રહેવું, ને જે ટેવ પડી હોય તો મક્કમ મન રાખી છોડી ફવી કે જેથી ખોએલી તંદુરસ્તી પાછી મેળવી સુખી જીંદગી ગુજરી શકાય.



## પ્રકરણ ૬.

### થોડા સલાહના સખુનો.

મારા જવાન વાંચનાર,

જે છોકરાઓ આ ટેવમાં પડેલા હોય છે. તેઓ દિવસમાં એક કે બે વખત, કોઈક તો અડવાડીયામાં બે કે ત્રણ વખત પોતાની શક્તિ ખરબાદ કરે છે, ને એમને એમ છ મહીના કે વધુ વખત ચાલુ રહ્યું કે શરીર નબળું પડવા માંડે ને કોઈપણ ખિમારી સહેલાઈથી શરીરમાં દાખલ થાય તો તેમાં નવાઈ શું? પહેલાં જ્યારે શિખતા જીવાન્યાઓને પચીસ વરસ સુધી પોતાના વિચિત્ર સાચવીને પછીજ પરણી સંસારમાં પડવાનું શિખવવામાં આવતું ત્યારે હાલની ઓલાદ ખાર ને પંદર વરસની ઉંમરે આવી કુટેવને લીધે પોતાના વિચિત્ર નાશ કરે, અને તેને નબળું બનાવે તો શરીરનો ખાંધો નબળો થાય ને ભવિષ્યની ઓલાદ પણ નબળી જન્મે તેમાં અજબ થવાનું શું? અને શરીર નબળું થયું કે અવારનવાર માંદગી પણ આવે. જરાકમાં શરદી સહેખમ પણ થાય, યાદદાસ્ત શક્તિ ગુમ થાય, માથું ભારી રહે, આંખે જરાક કામ કરતાં ચક્કર આવે ને આસ્તેઆસ્તે કાંઈક દરદનો તે છોકરો ભોગ થઈ પડે.

પ્રકરણ ૨ જામાં એક પારસી તખીબનો હેવાલ વાંચી તું જોશે કે:—એવણને પોતાના પીતા તરફથી સવખતની ચેતવણી મલવાથી અને એ બદીનું એવણને પુરતું જ્ઞાન મલવાથી એ તખીબ કેવી રીતે આ બદીથી દુર રહી શક્યો અને પોતાની જીવનશક્તિ સાચવી રાખ્યાથી આજે એજ તખીબ મોટી પરીક્ષાઓ પાસ કરી એક સરકારી હોસ્પિટાલમાં મોટો ઓધો ભોગવે છે.

એક છોકરો અથવા છોકરી એક કુમળા ઝાડની ખરાખર છે. જે તે કુમળા ઝાડને આપણે છરીથી ઘા કરીએ તો ચીકણા પદાર્થ વહી થોડા દિવસમાં ઝાડ કરમાઈ જશે, તેમ આ કુટેવમાં પડેલા છોકરો આ છોકરી આ કુટેવ કરે છે ત્યારે પોતાના શરીરને ઘા કર્યા ખરોખરનું કામ કરે છે.

મારા જવાન વાચનાર, સાચ્યુંજ માનજે કે હુમણા પણ ધણા છોકરાઓ અને છોકરીઓ આ છુરી ટેવમાં પડવાથી પોતાની તંદુરસ્તીને અહુ નુકશાન કરે છે, કારણ તેઓને કોઈ ચેતવવાવાળું નથી. જ્યો છુરી ટેવમાં પડેલા હોય છે તેઓમાનાં ઘણાકે તો એમજ સમજે છે કે અધાજ એવી રીતે કરતાં હશે, અને એમા કાંઈ નુકશાન છે એમ તો તેઓના ખ્યાલમાં આવતુંજ નથી. તેઓ પોતાના શરીરને અને મગજને શું નુકશાન કરે છે તેનું તેઓને જ્ઞાન અથવા ખ્યાલ હોતોજ નથી. એ ટેવને લીધે તેઓને પાછળથી કોઈ બિમારી લાગુ પડે છે, તો તે આ ટેવથી પડી છે એમ તેઓને કોઈ ચેતાવે નહિ ત્યાંસુધી તેઓના ખ્યાલમાં પણ આવતુંજ નથી, અને તેથી તેઓ ખરાખીના ખાડા તરફ ઘસડાયાજ કરે છે. નિર્દોષ અજ્ઞાનતાનું આ અહુજ માડું પરિણામ છે. આ છુરી ટેવને લીધે છોકરાઓ અથવા છોકરીઓ પોતાના શરીરની શક્તિ હાથના ખોટા ઉપયોગથી અહાર વહી જવા દે છે, અને તેથી પેદા થતી નાકોવતીને લીધે શરીરને કાંઈપણ દુઃખ દરદ સહેલાઈથી હુમલો કરે છે. ડોક્ટરોના હાથમાં આવા કેસો તો ઘણીવાર આવે છે, પણ ખોટી શરમની લાગણીથી દોરવાધને તેઓ પોતાના દરદીને ચેતાવતા નથી. થોડા કેસમાં ડોક્ટરો પારખી શકતા નથી કે બિમારીનું ખરૂં કારણ એ છુરી ટેવ છે.

શિક્ષકોની ફરજ પોતાના હાથ હેઠળના છોકરાંઓને મનની કેળવણી આપવાની છે, તેમજ તનની કેળવણી તરફ પણ તેઓ શિક્ષકના નામને લાયક હોય તો બેહરકાર નહિંજ રહી શકે. તન તંદુરસ્ત હોય તોજ મન તંદુરસ્ત થાય અને સાડું શિખાય પણ દીલગીરીની વાત છે કે ઘણાજ જુજ શિક્ષકો પોતાના ચેલાઓને એ ટેવથી ચેતાવવાની કાળજી રાખે છે. તેઓ વિચારે છે કે આ બાબત નાજુક છે ને કયાં એવી વાતો કરવા બેસીએ, આપણને તો આ ઇતિહાસ, ભુગોળ કે ઢાખલા શિખવવાના છે તે શિખવે ને છોકરો પરિક્ષમાં પાસ થયો એટલે ખસ, પણ આવું વિચારનાર શિક્ષકના નામને લાયક નથી. જો તે પોતાની ખરી ફરજ અજાવતાં બૂલે તો તેના જેવો કમનશીબ કોઈજ નહિં. તેના હાથનીચે સેંકડો ને હજારો છોકરાઓ આવે છે તો તેઓને આ બદીથી ચેતાવી સારે રસ્તે દોરવવાની અને તેથી મોટપણમાં સુખી જીંદગી મુજારવા શિખવવાની તેને આ ઉમદા તક છે, ને જો તે ખોટી શરમને આધીન થઈ એ તકનો લાભ નહીં લે તો તેની અને તેની સાથે તેના

ચેલાઓની કમનશીબી નહીં તો બીજું શું? એક છોકરો મેટ્રીક નહીં થયો હોય તે પરવડે પણ આ ટેવથી થતી ખરાબીના જ્ઞાન વગર સ્કુલમાંથી બહાર પડે એ પરવડે નહિ, ને તેના શિક્ષકોની બેઠકારી માફ થઈ શકે નહિં.

મારા જવાન વાંચનાર, હું એક શિક્ષક છું, અને ઇશ્વરનો હું ઉપકાર મનુ' કે હું શિક્ષક થયો; કારણ આજ સુધીમાં મેં બેથી ત્રણ હજાર છોકરાંઓને એ ખરાબ ટેવ બાબે ચેતાવેલા છે. ઘણાઓ એ ટેવમાં પડેલા પણ મારા ચેતાવ્યાથી એ ટેવ છોડી દઈ તદ્દન બચી ગયા છે, અને એવી રીતે ઘણાઓને બચાવ્યા છે, એમ જાણવાનો સંતોષ, એનેજ હું એક મોટી હોલત સમજી છું અને ઇશ્વર તરફનો બહલો ગણું છું.

મારા જવાન વાંચનાર, તને હોસ્તદારોતો હશેજ, તો તારી ફરજ છે કે ઘટતી ગંભીરતાથી તું તેઓને આ બદીથી ચેતવે. તેં નહિ ચેતાવ્યાને લીધે તારો કોઈ હોસ્ત એ બદીનો ભોગ થયો તો જાણુજે કે તું થોડે અથવા ઘણે દરજ્જે ઇશ્વરની નજરમાં ગુન્હેગાર છે. જો તારા હોસ્તદારો બહારગામ રહેતા હોય તો ટપાલ મારફતે—આ ચોપડી મોકલી એ ટેવ શું છે ને શું ખરાબ પરિણામ નીપજે છે તેનો ખ્યાલ આપશે તો ખસ થઈ પડશે. જો દરેક છોકરો ચેતાના ચારજ હોસ્તદારોને ચેતાવે, અને તે ચારમાંના દરેક ચેતાના બીજા ચાર હોસ્તદારોને ચેતાવે, તો કેટલી ઝડપથી આ ટેવ બાબેનું જ્ઞાન પંથરાય અને સુખી જીંદગી ભોગવી શકાય?

હવે થોડાક વખતની એટલે કે બે ત્રણ મહીના યા બે ત્રણ વરસની એ ટેવ પડેલી હોય ને મક્કમ મન કરાંને એ ટેવ છોડી દે તો ગમે તેટલી તાંદુરસ્તી બગડેલી હોય છતાં પણ ઘટતી કસરત અને સારો પ્રશ્નિકારક ખોરાક લીધાથી શરીરનું ગુમાવેલું કોવત પાછું મેળવતાં વાર લાગતી નથી, અને સુખી જીંદગી ચુબરી શકાય છે. ઇશ્વરે શરીરની રચનાજ એવી ઠીકી છે કે ગમે તેવો નબળો છોકરો હોય તે પણ ઘટતી હલકી કસરત અને સારો ખોરાક લીધાથી બળવાન થઈ શકે છે, અને એ ટેવની માઠી અસર ઝાઝી માલમ પડતી નથી, પણ શરીર

નખળું હોય ને ટેવ થોડો વધુ વખત લાંબાઇ હોય તો તેની માઠી અસરથી શરીરને ખીડા થયાજ કરે છે, તે વેળા પુરતી ઉધ, ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાની ટેવ, કોઇ સારી તોનીક દવા, (જેવી કે, ગ્રીમોલન સીરપ ઓફ લાઇમ, ફેલોસ કમ્પાઉન્ડ સીરપ, હુકસલી નર્વ વીગર, સેનેતોજન, સ્કોટ ઇમલશન, એનજીઅરસ ઇમલશન, નાનું પચાલું દુધ, આ મોટું પચાલું પાણીમાં એક ટી સ્પુન ભેલી સહુવાર સાંજ લેવું.) અને આસાયસ, ફાય્ઝાકારક નીવડશે.

માટે વાંચનાર, તારી ફરજ છે કે તને હવે ચેતવ્યો છે તો એ ખદીથી દૂરજ રહેજે, ને તારા હોસ્તો સગાંસ્નેહીઓ અને નહિ ઓળખાણવાળા હોય તેઓને પણ એ ટેવથી દુર રહવા ચેતવણી જરૂર આપજે કે જેથી તું તારૂં પોતાનું ભલું કરવા સાથે ખીજઓનું ભલું કરવાનો સંતોષ ને ખુદાના આશીર્વાદ લઇ શકશે. આમીન !

—:—:—

## પ્રકરણ ૭.

### સ્વપ્નદોષ.

સ્વપ્નદોષ એટલે રાત્રે ઉંઘમાં વિચિત્રું જવું. ફરેક મરદને મહીનામાં એકાદ વેળા અથવા બે ત્રણ મહીને એક વખત સ્વપ્નદોષ થાય છેજ. એ “કુદરતી સ્વપ્નદોષ” યાને “Physiological seminal emission” કહેવાય છે. એમાં કોઇપણ જાતની પ્રીકર કરવા જેવું નથી. જેમ શરીરમાં વિચિત્રું થાય અને વધારે ખનતું જાય તેમ થોડું ખહાર નીકળી જાય. એ જાતનાં “કુદરતી સ્વપ્નદોષ” પછી માણસને ઉઠતી વેળા આરામ અને સ્કુર્તિની લાગણી પેદા થાય છે, અને શરીર ઉપરથી કેટલોક મોટા બોજે ઉચકાઇ ગયો એવી લાગણી પ્રસરે છે. કોઇક વેળા આ કુદરતી નિયમ ખલલોડને મહીનામાં બે ત્રણ ચા વધારે વખત થાય છે અને હસ્તદોષની કુટેવવાળાને તો ઘણુંજ વધીને મહીનામાં ચાર પાંચ કે વધુ વખત થઇ જાય છે. એને “અકુદરતી સ્વપ્નદોષ” યાને “Pathological seminal emission” કહેવામાં આવે છે. એનાં મુખ્ય કારણો નીચે દર્શાવ્યાં છે:—

૧. હસ્તદોષ (Masturbation).

૨. અતિપથ કામવાસના.
૩. હૃદયપરાંત સંભોગ.
૪. જ્ઞાનતંત્રબોનો ઉશ્કેરાટ (Neurasthenia).
૫. પેશાબથી ભરાયલા કુક્રાનું જોર.
૬. નીચલાં આંતરડાં (rectum) માં મળ અને સખત ઝાડાનું એકઠું થવું ચા ભરાઈ રહેવું.
૭. સખત કબજીયાત, બદ્ધજમ્બી, અને ગેસનું એકઠું થવું (flatulence).
૮. આંતરડામાં કીડા પડવા.
૯. જનનેદ્રિય ઉપરની લાંબી ચામડી (long prepuce).
૧૦. લાંબી ચામડી (Prepuce) નાં અંદર ચીકાસનું એકઠું થવું. (Retention of smegma).
૧૧. પેશાબના કુક્રામાં પથરીનું બાઝવું.
૧૨. મોટી ઉંમરે પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડનું મોટું થવું.
૧૩. ગોનારીયા વિગેરે પેશાબનાં ચેપી દરદો.

અતિપથ હસ્તદોષની કુટેવથી આ સ્વપ્નદોષ ધણીજ વધી જાય છે અને છેવટે સર્વ જ્ઞાનતંત્રબો શુષ્ક થઈને પેશાબ વાટે વિર્ય નીકળી જાય છે, અને એને ડોક્ટરો “spermatorrhea” અને “Spermaturia” કહે છે. આ બિમારીનો તરત ઇલાજ કરવામાં ન આવે તો હરેક કુદરતી હાજતવેળા એટલે જ્યારે દિવસના કે રાતના સમયે પેશાબ ચા ઝાડો કરવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે વિર્ય પણ બહાર નીકળી જાય છે, અને માનવી બહુ નીરબળ થઈ જાય છે.

### વિર્યસ્ખલન વિષે થોડું જ્ઞાન.

કુદરતે દરેક મનુષ્યને બરડાની કરોડ આપેલી છે. એ કરોડ ચાલાં હાડકાંની બનેલી છે અને એની અંદર spinal cord એટલે જ્ઞાનતંત્રબોનું મોટું દોરડું રહેલું છે. આ દોરડું જાડું છે અને ભેજામથી આવતો દરેક સંદેશો આ દોરડા વાટે પહોંચે છે, અને તેને સખબે મનુષ્યો દરેક હિલચાલ વિગેરેનાં કાર્યો કરી શકે છે. આ મોટા spinal cord માં થોડાંસ નીચેના ભાગમાં મધ્યબિન્દુઓ (Nerve centres)



આવેલાં છે. આ મધ્યભિન્દુઓને ભેજાં સાથે સંબંધ છે, અને જ્યારે પણ પેશાબ કરવાની, ઝાડે કરવાની વિગેરે ઇચ્છા ભેજામાં પેદા થાય છે ત્યારે આ મધ્યભિન્દુઓને સંદેશો પહોંચે છે અને તેઓ પોતાનું કાર્ય તરત કરાવી આપે છે. આ મધ્યભિન્દુઓને કોઈપણ પ્રકારે ધ્વજ પહોંચે છે તો પેશાબ ઝાડા વિગેરે ઉપરનો મનુષ્યનો અંકુશ એકદમ નાશ પામે છે, અને ગમે તે વખતે પેશાબ ઝાડા આપોઆપ નીકળી પડે છે. એજ પ્રકારે કામવાસના અને વિચરંપણનની શક્તિ પણ આ મધ્યભિન્દુઓ-માંજ સમાયલી છે.

રાત્રે જ્યારે મનુષ્ય ઉંઘમાં પડ્યું હોય છે ત્યારે ભેજાં તદ્દન શાંત થઈ શકે છે, પણ spinal cord માં એટલી શાંતિ રહેતી નથી. એની શક્તિ થોડાં યા વધુ પ્રમાણમાં ચાલુજ રહે છે, અને તેવે વખતે ઉપર દર્શાવેલાં કોઈપણ કારણસર જ્ઞાનતંત્રીઓની ઉશ્કેરણી જો ચાલુ રહે છે તો ભેજાં શાંત હોય તો પણ ઇન્દ્રિય કંઠણ થઈ આપોઆપ વિચરં છુટી જાય છે. અકુદરતી સ્વપ્નદોષમાં હૃદયઉપરાંત હસ્તદોષની કુટેવને લીધે ઘણી વેળા ઇન્દ્રિયનું કંઠણ (stiff) થવાનું જોર પણ નાશ પામે છે.

હવે યાદ રાખશો કે વિચરંનું વહેવું (સ્વપ્નદોષ) મહીનામાં એકાદ બે વખત થવું જોઈએ. મહીનામાં ચાર પાંચ વખત અથવા અઠવાડીયામાં બે ચાર વખત થાય તો ચેતશો કે એ સ્વપ્નદોષ અકુદરતી છે અને તેથી આંઠમા પ્રકરણમાં આપેલી સુચનાઓ પ્રમાણે ચાલશો અને તમારા ફેમીલી ડૉક્ટરની શરમાયા વગર સલાહ તુરત લઈ ધલાજ કરશો. ડૉક્ટરને ખરી હકીકત કહેતાં કદીપણ શરમાવું નહિ. ડૉક્ટર પોતાના ફર્દીની હકીકત છુપી રાખવા બંધાએલો છે અને ડૉક્ટરને જણાવ્યાથી લોકોમાં જાણ થશે એવી બીક કોઈ દીવસ રાખવી નહિ.

**What is Adolescence ? And what are its dangers ?**

*by*

Professors and Doctors, Stall, Fowler, Acton, Meyer, Ruyssen, Kendrick, Macfaden, Bureau, Erichen, Mary, Scharliele, Marie Stopes, Edith Lowry, Mary Wood Alen, Emma Drake. Also A. C. Willy and Norman Haire, in their book styled "Encyclopaedia of Sexual Knowledge". (Price Rs. 23).

### ત્રીય જવાન વાંચનાર,

ન્યુ ભરડા હાથ સ્કુલના બેડીયા પ્રીન્સીપાલ સાહેબ, ટ્રેકોબાઈ બેહરામજી મરઝબાન, “પારસી ચોર્યો, તેને લાગુ પડેલી જીવલેણ ટેવ,” તેમજ શેઠ શાપુરજી કુંવરજી ગઝદર, હેડ માસ્ટર, નારગોલ વહાડીયા હાથ સ્કુલ, “પારસી છોકરાઓનો નખો પડતો બાંધો” એ બન્ને કથાઓ ગ્રહસ્થાનાં ઉપલ્લા લેખોમાં નીચલો અગત્યનો પેરેગ્રાફ લખેલો દીઠામાં આવે છે:—

“એક છોકરો બાર કે તેર વરસની ઉંમરે પહોંચે છે, કે તેને પોતાને માલમ પડે છે કે તેનાં શરીરમાં, અમુક ચોક્કસ ફેરફારો થવા માંડ્યા છે, તેનાં શરીરના લાગો ખીલવા માંડ્યા છે, તેના શરીરમાં ચોક્કસ ફેરફાર થવા ઉપરાંત, એક નવી જાતની લાગણી ને નવી જાતનો જીવસો પેદા થયેલો લાગે છે. તેને ગભરાટ પેદા થાય છે, તેનું મન ઉશ્કેરાયલું અને ગુન્ચવાયલું રહે છે. શું કરવું તે સમજ પડતું નથી. તેને લીધે પેલી નાપાક નાશકારક ટેવ (self pollution) ને આધીન થઈ પોતાનાં તન, મન અને નીતીનું નષ્ટોદ્ધ વાળે છે.”

એટલે શું? એઓ શું કહેવા માંગે છે? જીઓ, ઉપલ્લા નામાંકીત ડોક્ટરો પોતાની અનેક અંગ્રેજી ચોપડીઓમાં, એ માટે શું સમજણ આપે છે, તે ધ્યાન આપી સાંભળો.

તમે એક તરતનાં જન્મેલાં બાળકને જોયું તો હશે. તે કદમાં કેટલું નાનું હોય છે? પછી બે વરસમાં કેટલું બધું મોટું થઈ જઈ ફરફર કરે છે? એવી રીતે પાંચ વરસમાં તે અપ્રજ્ઞ વધી જાય છે. બાર વરસ વેર શરીરની વધવાની ઝડપ ધીમી થઈ જાય છે. ત્યારબાદ કેટલાંક છોકરાઓ બારથી સોલ વરસ વેર ઉંચક પહોલકમાં તદ્દન વધતા નહીં હોય તેમ દીસે છે. પછી એકદમ બે ત્રણ વરસમાં શરીરનાં સર્વ અવ્યવો વધી જઈ મોટા, ઉંચા, કઠાવર થઈ ગયેલા દેખવામાં આવે છે.

ખીજા છોકરાઓ ચાલુ દશમે વરસથી ૧૮-૨૦ વરસ વેર લાગત દર વરસે, શરીરની ઉંચાઈ, પહોલાઈ, તેમજ શક્તિ, ચપલાઈમાં, કુદકે ભુસકે એકસરખાં વધ્યાજ જતા દીસે છે, એનું કારણ છોકરાઓના માખાપનો મજબૂત બાંધો, ખાવાનો સારો ખોરાક, સુખવાસી રહેઠાણ, રહેણીકરણી, ખુલ્લી હવામાં ફરેજ ફરવા હુરવાની જોગવઈને લીધે હોય છે.

અધાજ છોકરા કંઈ એકસરખા, માંટેલા, ઉંચા, પહેલા થઈ શકતા નથી. પણ સર્વ છોકરાઓને કુદરત જીવાનીનું જોશ, બળ, ચાલાકી, જીવાનીનો તબક્કો શરૂ થવે (૧૨-થી ૨૦ વરસ વેરમાં) અખશે છે, એ વાત સત્ય છે.

હવે કેટલાંક છોકરાઓ, જેવો ખીજા સુખવાસી વાતાવરણ ભોગવતા છોકરાઓની માફક, ઉંચક, પહેલક, જાડકમાં જલદી વધી શકતા નથી, તેઓ અજ્ઞાનતાને લીધે એમજ માની લેતા જણાયા છે જે જો તેઓ કુટેવ (Self abuse) કરવા માંડે તો જરૂર તેઓ પણ શરીરે વધી જાય. પણ એ ખ્યાલ તદ્દન ભુલભરેલો છે. કુટેવ કરી, મુંઢર લોહીનું અનેલું કીંમતી વીર્ય ખરખાદ કરવાથી, સામું શરીર રૂબ રૂબ થઈ વધવાને બદલે કુખળું થઈ કરમઈ સુકઈ જાય, એ સમજવું ઘણું સહેલું છે.

સમજો, આપણ એક જાડો, મીઠા સુંદર રસથી ભરેલો શેરદીનો સાંઠો લઈએ, એ કેટલો બધો મજબુત જોરાવર દીસે છે? કોઈને હળવેથી પણ મારીએ, તો નુકશાન પહોંચાડે. પણ એ રસથી ભરેલા જાડા સાંઠાને કોહુલમાં મુકી પીલી, તેમાંથી રસ કાઢી નાંખીએ તો સાંઠો કેવો કુચા જેવો નીખળ થઈ જાય? એ સાંઠાનું જોર, જોમ, મજબુતાઈ, કેવી નીરબળ થઈ જાય?

એવીજ રીતે છોકરામાં રહેલો સફેદ ચીકાશદાર પદાર્થ જેને વીર્ય કહે છે, અને જે છોકરાનાં ઉત્તમ લોહીમાંથી બની ઉત્પન્ન થાય છે, તે જો શરીરમાં પડરઈ આમેજ થવા દે તો, શરીર કેવું જોરાવર દીવસે દીવસે થાય, અને તેથી ઉલટું ખોટું માર્ગે તેને કાઢી નાંખે, તો કેવું નીચોવક જઈ કુરબળ થઈ જાય, અને હાડકાં, માંસ, અને આખું શરીર કેવાં ખીલતાં અટકી પડે? તદ્દન સહેલાઈથી સમજી શકાય એવી એ ખીનાં છે, માટે કુટેવ કદીએ કરવી નહી. પરંતુ અગાઉ જેટલી તૃત્તરોક્તી સાચવશો, તેટલી પાછલા દીવસોમાં બહુ કામ લાગશે, એ વાત ગોખી રાખજો. કોઈપણ પ્રકારની અનીતીમાન છાંદગી ગુનારનારા ઉધરતા નવ જીવાનીયાઓ; પહેલે પોતાને, અને ભવિષ્યમાં પોતાની સ્ત્રી, બચ્ચાંઓને, હરેક પ્રકારનાં ભયંકાર ક્રુષ્કરદો વારસામાં મેલવી આપી, ભોગ થઈ પડવાનો જોખમ માથે હોરી લે છે, તે જીવ ચાદ રાખી, નીરબજ સ્ત્રીનો સંગ કદીએ કરવો નહી. પરંતુ છાંદગીની સ્વચ્છતામાંજ ખરું સુખ, શાંતિ સચવાયત્રી હોય છે, એ અનુભવથી સીક થયેલી ખીનાં હમેશા ધ્યાનમાં રાખવાને આગ્રહ કરવામાં આવે છે.

## હવે જુવાની એટલે શું ?

તમે હરીયે ફીનારે, જ્યારે ઓટ હોય ત્યારે પાણી ફેટલાં બધાં તુર ગયલાં હીસે છે, અને સર્વ જમીન સુકી થઈ ગયલી હોય છે, તે બેથું તો હશે, પણ પછી જ્યારે ભરતીનો વખત થવા માંડે છે, કે પાણી કેવું અત્યંત ધીમી ચાલે એકાદ કલાક વેર વધવા માંડે છે? ત્યારબાદ એક વધુ કલાકમાં પુર જોશ સાથે પાણી એકદમ વહેવા માંડી કેવી ચીકાર ભરતી થઈ જઈ, હરીયો છલાછલા ભરેલો બની જાય છે?

તેજ પ્રમાણે એક છોકરાના શરીરનાં ફરેક અવ્યવે ૧૦-૧૨ વરસની ઉંમર વેર, ધીમી ઝડપે વધે છે, અને ત્યારબાદ ૧૮-૨૦ વરસના અધ્યામમાં, પુર જોશમાં વધી જઈ, કુદરત તેને મજબુત બાંધાનો, મરદાનગીવાલો મરદ બનાવે છે. એને જુવાનીનો વખત કહેવામાં આવે છે.

જ્યારે આવી રીતે કુદરત એક નાનાં બાળકને વધારી મોટાં કંઠનું બનાવે છે, ત્યારે ઉપલા મહેરબાન શીશ્વકોએ જે અમુક ફેરફાર થવાનો ઇશારો કર્યો છે તે તેની બે ગોળીઓ તેમજ પીશાબ કરવાનો અવ્યવ પણ કંઠમાં ખીલી મોટો થવા માટેનો છે, જેમાં અજાયબ થવાનું ચા ગભરાવાનું શું કારણ હોય વાડ? જરાએ નહીં.

હવે એક નવી જાતનો જુસ્સો અને લાગણી વીશે પણ ઉપલા જોખોમાં જે ઇશારો કરવામાં આવ્યો છે તેનો ભાવર્થ એ છે જે એક છોકરો ૧૨-૧૪ વરસનો થવે, તેની છુપી ઇંદ્રિયું તે છોકરાની મરજી, ઇચ્છા વગરજ, ગમે ત્યારે, બે ચાર કલાકે ચા ઉંઘમાં પર્યો હોય ત્યારે, ચા સહુવારે ઉઠતી વખતે, એકદમ મોટી જાડી થઈ જોર સાથે ઉભી થાય છે, એ માત્ર એટલુંજ ખતાવે છે જે એક છોકરાનો જુવાનીનો તબક્કો શરૂ થવા માંડ્યો છે, અને તેને કુદરત વીસ વરસની આસપાસમાં, એક ચપળ, તંદરોસ્ત મરદ બનાવી, પરણી સંસાર માંડવાને લાયકનો બનાવવાની કોશિષ કરે છે. છોકરાએ તો માત્ર સ્વચ્છ જીંદગી ગુજારી, ખુલ્લી હવામાં ફરી હરી, સારો ખોરાક લઈ, ઘણું ઉંઘી, તંદરોસ્તીની જાળવણી કરવાની છે. એટલુંજ પુરતું છે.

આવી રીતે હરેક છોકરાને જ્યારે ૧૩-૧૪ વરસની ઉંમરે આવે ઇંદ્રીનો જોશ કરી stiff થવાનો અનુભવ થાય છે, ત્યારે ઉપલા સર્વ ડોક્ટરો એને period of storm and stress and the perils of youth

કરી કહે છે, કારણ કે આ તબક્કે જ્યારે પહેલવહેલી વખતે પીશાબનો અવ્યવ જોશ કરે છે, અને સાથે રાતે ઉંઘમાં વીર્ય પોતાની મેલે નીકળી પડે છે, ત્યારે ૧૦૦ માંથી ૮૦ છોકરાઓ ગભરાઈ જઈ અજ્ઞાનતામાં તે અવ્યવને નરમ પાડવા કુટેવનો રસ્તો પકડી, પોતાનું સોનાનાં મૂળનું વીર્ય કાઢી નાંખી પોતાનાં શરીર મગજને મોઢું નુંકશાન પહોંચાડે છે, ચા બીજી અનીતીમાં ઉતરી પડે છે.

માટે ખાસ ચેટવણી આપવામાં આવે છે, જે જ્યારેખી ઇંદ્રી જોશ પકડી ઉભી થાય, તેમજ ઉંઘમાં વીર્ય જાય, ત્યારે કાંઈજ કરવું નહીં, તે પોતાની મેલેજ નરમ પડી જશે. તે ઉપર કલશીયા વડે ઘણું સરખું ઠંડુ પાણી નાંખવું, એટલુંજ પુરતું થશે. જીવાની શરૂ થવે જોશ થઈ આવવો એતો એનો ખુદરતી સ્વભાવજ છે.

વલી છોકરીઓની માસીક માંઢગી ૧૨-૧૩ વરસે શરૂ થવે પુર્વ દેશનાં અજ્ઞાન માખાપો તેને પરણવા લાયકની ઉંમરની થઈ કરી સમજે છે. પણ તે તદ્દનજ ખોટી માન્યતા છે. આ માંઢગી તો છોકરીની (puberty) જીવાનીની માત્ર શરૂઆત થવાનીજ નીશાની હોય છે. પરણવાને લાયકના થવા માંટે તો ખીજા ૫-૭ વરસનો વીલંબ હોય છે. જે અરસામાં આખાં શરીરને જીવાનીનાં બહારમાં ખીલી નીકલવાની જોગવઈ પુરી પાડે છે.

કેરીનાં ઝાડ ઉપર કુલો દેખાવ દઈ ઝીણી લીલી કઠણ કેરીઓ કુટે છે ત્યારે લોકો તેને તોડી ખાઈ જવા દોરતુંજ નથી. તે મોટી થઈ બરાબર પાકે પછીજ પાંચ ૭ મહીનાં બાદ ખાવા લાયકની ગણાય છે. ખરૂં કેની?

એવીજ રીતે છોકરાઓનું વીર્ય ૧૨-૧૪ વરસે ધીમી રીતે લાહી-માંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ઉંઘમાં ઇંદ્રીનું જોશ પકડી ૧૪-૧૫ મે વરસે નીકળી પડે છે, ત્યારે પરણી જવું એમ સમજવાનું નથી. વીર્ય પાકી, શરીરમાં પંઠરઈ, પાકું ઘટ થવા માટે ખીજાં ૭-૮ વરસ પસાર થવા દેવાં જોઈએ. પછીજ પરણી સંસાર માંડવાનો ખરો વખત આવેલા ગણાય છે. એ ખુબ યાદ રાખવું.

To play with sex and to indulge in premature and partial enjoyment, is like eating small, bullet-sized green apples instead of waiting for the ripe sweet

fruit. The flavour is utterly different, and the result is probably a fit of sickness. Perhaps this snatching at sex experience may be more rightly compared to the act of a foolish person, who desiring a sweet scented rose hastily tears open the small green bud, only to find that there is no colour, no scent, in the undeveloped leaves of the bud, for though the petals of the rose are folded within the bud, they have no size, colour nor scent until ripe, and the natural time has come for them to open out into the sunlight.

(The Human Body,  
by Doctor Marie Stopes.)

ઉપદી સર્વ આખરુ' સંપુર્ણ રસીલું જ્ઞાન મેલવવા માટે  
“વીદ્યાથીઓ અને યુવકોને” નાંમની અતી ઉપયોગી ગુજરાતી ચોપડી  
ચાર આને ખરીદી જરૂર વાંચજો. તમે સુખી થશો.

Upon the training a child receives during the early years of his life, upon the ideals engendered during that period depends, to a large extent, the entire course of his after life.

This does not mean that he is to be neglected in later years, for until he has reached manhood's estate, and especially during his adolescent days, he needs a firm wise counselor. A boy or a girl, who has been rightly trained up to the age of twelve or fourteen, very seldom will go far astray. By that time, his talents and ideals are quite firmly rooted, and it would take an unusually strong mind, or influence to detach them.

If you want your child to end his days in the insane asylum, or become a degenerate from solitary vice, neglect the generative organs when he is small.

The generative organs of both the boy and the girl have a secretion which, if allowed to remain, acts as an irritant to the parts. It is as necessary to keep these parts clean as it is to keep the nose or any other organ free from dirt and accumulated secretions.

From birth the foreskin of the boy should be retracted every day and the parts thoroughly cleansed.

The same is true of the girl. If the parts are not cleansed, there is a constant irritation which causes the child to rub the parts, and the habit of self-abuse is started. Perhaps the boy or girl, needs a circumcision. Have your family physician examine him and be sure.

Before the child enters school at the age of six, it should know the dangers of self-abuse, otherwise it will be instructed, by some playmates, in various vices. The policy of silence is declared to have failed disastrously. Innocence and ignorance are found not to be synonymous.

A number of girls have told me, that they were taught the habit of self-abuse, when they were only four or five years old.

See that the child's clothing is not so tight as to irritate the delicate organs.

When your daughter is at the age of puberty, see that she rests, three, four days at her menstrual period. It even would be better to keep her out of school for a year, than to have her spend the remainder of her life, as a nervous invalid, which condition often results from strain at the age of puberty. At the present time all parents are not

prepared to instruct their children pertaining to their physical and moral welfare, others therefore must come to their assistance.

The schools reach and help many, either by means of lectures or books, but there is much work to be done by others, besides teachers and parents. A great many boys and girls who have made mistakes, say that the cause of their downfall was the advice and example of associates, leading irregular life.

(Edith B. Lowry, M.D., Chicago,  
in her book—"Teaching Sex Hygiene  
in the Public Schools.")

ધંગલડુંની સ્કુલોમાં જેમ ફરજિયાત દર વરસે તમામ છોકરાંઓની મેડીકલ તપાસ લેવાઈ, હરેક નબલ્થની સારવાર કરાવવામાં આવે છે, તેમ અત્રે પણ થવું જરૂરી છે. જેમણે તો છોકરાં દીક ૩. ૧) ચાર્જ બ્રુહો લખેને, અને સખાવતી ખાતાંઓની મદદ માંગીને. તોજ ભવિષ્યની ઓલાદની મન અને તનની દરૌસ્તી સચવાય અને હોસ્પીતલો અને કોનવેન્ટ્રીસંત હોમોની જરૂર પડે નહી. વલી પારસી કોમનાં દીકરા દીકરીઓની તંદરોસ્તીની સુખાકારી અને મગજશક્તિનાં સુધારા વધારા અર્થે, સુખધમાં મરીનલાઈન્સ સ્ટેશન નજદીકનાં ફરીયા સામે, એક અલાહેદો કુશાદે સ્વીમીંગ બાથ વગર ઢીલે ખંધાવવો જોઈએ. સ્વીમીંગની એકસરસાઈઝનાં ફાયદાઓ અનેક અને અચુક છે. ટોનીક દવાઓ અને સારા ખોરાકનાં ગુણો કરતાં સો ઘણાં ઉત્તમ છે.

—:—

## પ્રકરણ ૮.

—:—

સ્વપ્નદોષ ( ઉંઘમાં વિચિત્રું વહી જવું ) અટકાવવા  
માટે સુચના.

૧ આ, કોપ્પી ઘડને હાથ નહિ લગાડવો. આહ પીતાં હોવો તો કુમલી અને ઘણાં કુધ સાથની લેજો.



- ૨ મસાલાવાળો અને એવો ખીંચે ગરમ ખોરાક નહિ ખાવો.
- ૩ સવારના પહોરમાં શિંગોડાની કાજી પીવી. ઘઉંના દુધની પણ કાજી સારી છે. હોરલીક મોલ્ટેડ મીલ્ક, ઓવેલતાઇન, મેલીનસ કુડ, રોબીનસન પેટ'ટ ખારલી પણ ફાયદાકારક છે. સાંજે ખોલ્લી હવામાં ફરી આવ્યા પછી એક નાનું ખ્યાલું ભરી ગરમ દુધ, શાકર તથા જાયફળ નાંખી પીવું સારું છે.
- ૪ રાતનો ખોરાક સુવા જતાં બે ત્રણ કલાક અગાઉથી ખાવો.
- ૫ હલકા પ્રકારની કસરત કરવાથી ઘણા ફાયદો મલકે. પડશે. કુટેવવાળાઓને ભારી કસરત કરવાથી ઉલટું નુકશાન થવાનો સંભવ છે. તરવાની કસરત ઘણી ફાયદાકારક છે.
- ૬ કમજીઆત ન રહે તેની ઘણા સંભાળ લેવી.
- ૭ સવારના પહોરમાં કાંઈપણ ખાધા આગમજ થાંડું અથવા સહેજ કુકકું પાણી પીવું, એ કમજીઆત મટાડવામાં મદદ કરે છે, રાત્રે સુતી વખતે બેત્રણ અંજીર ચા દશપંદર કાળી દરાખ ખાવી સારી છે. રાત્રે સુતી વેલા ગરમ પાણી તમ્બાકુર ભરી પીવું.
- ૮ ઝાડા પેશાબની હાજતને કદી રોકવી નહિ. રાત્રે સુવા જતી વેળા પેશાબ કરી લેવાની પુરતી સંભાળ રાખવી અને ઉંઘમાંથી જગૃત થયા કે પેશાબની હાજત નહિ હોય છતાં પેશાબ કરી નાખવા ચુકવું નહિ, અને ઇંદ્રિ ઉપર ઘણું ઠંડું પાણી રેડવું.
- ૯ ઘોડેસવારી તેમજ ખડખડા રસ્તા ઉપર સાયકલીંગ કરવી નુકશાનકારક છે.
- ૧૦ કામવાસના અને હવસ ઉશ્કેરે તેવી વાર્તાઓ વાંચવી નહિ તેમજ તેવાં ચિત્રો જોવા નહિ.
- ૧૧ આપણા પાકે મહાજીમ મુજબ સારા વિચારોમાં મન રોકવું. ઢિવસે કરેલાં નડારાં અને નાપાક વિચારો રાત્રે સ્વપ્નામાં આવી ખરડાની કરોડમાં આવેલા જ્ઞાનતાંત્રીઓનાં મધ્યભિંદુઓ ઉશ્કેરી સ્વપ્નદોષ કરાવે છે અને જીવન શક્તિનો નાશ કરે છે.
- ૧૨ રાત્રે સુવાનો ઓરડો હવા ઉજાસવાળો અને ખુલ્લો બેઠએ પરંતુ સિધ્ધો પવન શરીર ઉપર ન આવે અને તાંદુરસ્તી ન ખગડે તેવી સંભાળ રાખવી.

૧૩ સુતા પહેલાં ગુપ્ત જનને દ્વિય ઉપર થોડું ઠંડું પાણી નાખવું સાફ છે એથી લોહીનો ધસારો અટકી ઉશ્કેરાટ નરમ પડે છે, એમ હરેક તક મલવે કરવા ચુકવું નહીં.

૧૪ સવારે આંખ ઉઘટે કે તરત જાગૃત થઈ ખીછાનું છોડવું કારણ અડધું જાગૃત થએલું મન હવસી ધુરંગો ઉપર સહેલાઈથી દોડે છે. ઉઠતાં સાથ ખંઢગી કરવી. દરરોજ સહવાર સાંજ ખંઢગી જરૂર કરવી.

જેઓને આ કુટેવ નહીં હોય તેઓ પણ ઉપર લખેલી સુચના પર અમલ કરશે તો ઘણો ફાયદો મેળવશે ને એ બધીમાં પડતા બચી જશે. સહવાર સાંજ ખોલ્લી હવામાં ચાલવાની કસરત લેવી. ૧૮-વરસ વેર હમબેલસ, જોર, જોરીની ભારી કસરત કદીખી લેવી નહીં. કુટખોલ, કીકેટ, ટેનીસ, બેઠક મારી, હીચકા ખાવા.

— :: —

## પ્રકરણ ૯.

~~~~~

હસ્તદોષ (કુટેવ) છોડવા માટેની સુચના.

૧ સૌથી પહેલો ને ખાત્રી ભરેલો ઇલાજ મન પર કાબુ રાખવાનો છે. કદીખી આ ટેવને તાબે થઈશ નહિં એવો મક્કમ ઠરાવ કરજો. આ લાલચને એક વખત મારશો તો તેની સામે થવાની તમારી શક્તિ વધશે. આજેજ કરીશ, કાલે નહિ કરીશ, એમ ઢચુ પચુ રહ્યા તો જાણજો કે તમે કદીખી એ ટેવના પંજામાંથી છુટવાના નથી. ચારથી પાંચ અને વધુ વરસ સુધી આ ટેવમાં રહેલા ઘણાજણ પહેલીજ ચેતવણીમાં એ ટેવ છોડી સુખી જીંદગી ગુજારતા થયા, તો તમે કેમ નહિ! એ ટેવમાં પડેલા તરફ સ્વાભાવીક રીતે કોઈ પણ દીલસોજી બતાવે પણ ચેતવ્યા છતાં એ ટેવ છોડે નહિં તો ચિકિત્સા બતાવે ને હીચકારો કહે તેમાં નવાઈ શું !

૨ તમારા પીતાને કુંડુંબના ખીજા કોઈ વડીલને, ઘરના ડોક્ટરને, સ્કુલના માસ્તરને કે કોઈ સમજી દોસ્તને શરમાયા વગર તમારી હાલતથી ચેતાવશો. એથી એ બધી સામે લડવાને તમોને આડકત્રી ફરજ પડશે. તમે એ ટેવ છોડશો નહિં તો તેઓની નજરમાં હલકા

પડશે. એ વિચારજ તમોને એ લાલચ સામે લડવાને શક્તિ આપશે, ને જે ગમે તેટલી કૌશીય છતાં કોઈખી વખત લાલચને તાબે થયા તો તેઓને તરત જણાવશે પણ કદી છુપાવશે નહિ.

૩ તમારી છુપી ઇંદ્રિયે નાહતી વખતે સાફ કરવાની હોય તે સીવાય હાથ લગાડવો નહિ. હિન્દુ ભાઈઓ વિષે એવું કહેવાય છે કે તેઓ પોતાનાં નાની ઊંમરનાં છોકરાંઓને એક ધાર્મિક ફરજ ગણી શીખવે છે કે છુપી ઇંદ્રિયને હાથ લગાડવો નહિ. લગાડે તો પાપ લાગે અને ઇશ્વર શિક્ષા કરે.

૪ જ્યારે પણ કુટેવની લાલચ થાય કે તરત ઉઠી ખીજાઓ સાથે વાતે બેસવું અથવા કાંઈપણ લખવા મંડી જવું ચાતો રમતગમત કે ઇશ્વરની ખંઠગીમાં મન રોકવું.

૫ સવાર સાંજ ઇશ્વરની ખંઠગી કરવી કે આ લાલચની સામે થવાનો તે સર્વશક્તિમાન મદદ કરે, અને તે મદદ તમોને મળ્યા વગર રહેશે નહિ. જે પોતાને મદદ કરે છે તેને ઇશ્વર જરૂર મદદ કરે છે. મી. સો. મ. દેશાઈની “ખંઠો ને ખંઠગી”ની ચોપડી જરૂર વાંચજો.

ઉપરાંત રાત્રે સ્વપ્નામાં શક્તિ વહી જતી હોય તો જે સૂચનાઓ આઠમાં પ્રકરણમાં આપી છે તે પ્રમાણે ચાલવું અને નાહતી વેળાએ ઇંદ્રિ ઉપર પાણીનાં નળ સાથે પતરાની મોટી ઝારી ખાંધી ખુબ પાણી છોડવું. ઘણો ફાયદો થશે. પાછલો ગુપ્ત ભાગ પણ ઘણું પાણી ચોપડી કારખોલીક સાણ વાપડી હમેશ સાફ રાખવો જેથી હરસ મસાનાં દરદો થાય નહીં. ઘુવાલ હમેશ ઘોચલો, સ્વચ્છજ વાપરવો.

—::—

પ્રકરણ ૧૦.



માખાપ અને વાલીઓને ચેતવણીના બે બોલ.

માખાપ અને વાલીઓની જોખમદારી આ બાબતમાં ઘણી ગંભીર છે. ખોટી શરમ બાળુએ મુકી એક બાપે પોતાના દીકરાને અને એક માએ પોતાની દીકરીને તેઓ ખારેક વરસની ઉંમરે પૂગે કે તેઓને ખાનગીમાં તેડી આ બટ્ટી બાબતનું જ્ઞાન આપવું જોઈએ. આ કે એવી

ખીજી ચોપડી પહેલા વાંચવા આપ્યા પછી તેઓને ચેતાવવાનું કામ ઘણું સહેલ થઈ પડશે. ચોપડી ગમે તેવી અસરકારક રીતે લખાયલી હોય, પણ એક મા અથવા બાપની સલાહ ધારેલી અસર પુરેપુરી કરશે. “Forewarned is forearmed, ચેતેલો માણસ હુમ્મેશાં ચોકેલો રહે છે”, એ કહેવત બોલેબોલ ખરી છે એ ખુબ ધ્યાનમાં રાખજો. એક બાપે પોતાના દીકરાને ખુલ્લા શબ્દોમાં ચેતાવવું બેધએ કે બે તે આ કુટેવમાં પડશે, અથવા તો ખીજાં છોકરાને પોતાના શરીર સાથે અટક્યાળી કરવા દંધ અકુદરતી વહેવાર રાખશે, અથવા તો પોતે ખીજાં છોકરાઓ સાથે અટક્યાળી કરશે, તો તાંદુરસ્તીને બહુ નુકશાન થશે અને ધન્ય-રની નજરમાં ગુનેહગાર કરશે. એક છોકરાએ દોસ્તીનાં અવેસમાં ખીજાં છોકરાનાં શરીરને વરગ વરગ કરતું નહી, કારણ જે એમ કરવાથી શરીરનાં બધા ભુસ્સાઓ લાગણીઓ ઉશકેરાય છે અને મનમાં ખરાબ વીચારો આવી મન બગડી અપવિત્ર થાય છે. આત્મનું જરૂર ધ્યાનમાં રાખજો. એક બાપ કરતાં એક માની સલાહ દીકરાને વધુ અસર કરે છે, કારણ કે ગમે તેવો ભૂંડો છોકરો હોય પણ મા તેને મન પવિત્ર છે, જેથી તેણી તરફની કાંઈપણ શીખામણુ ઓશક અને માનની લાગણીથી સાંભળવા કુદરત તેને દોરવે છે. જુઓ, તમારી ખોટી શરમથી તમે છોકરાઓને શું નુકશાન કરો છો. તમે તરફની ખોટી શરમ છોકરામાં પણ ખોટી શરમની લાગણી ઉપજાવે છે. છોકરો જ્યારે ઉંમરમાં આવે છે, અને કુદરતી રીતે સ્વપ્નામાં તેની શક્તિ વહી જાય; ત્યારે ખોટી શરમની લાગણીથી દોરવધ ગુપચુપ રાતે અથવા સવારે નાહતી વખતે, પોતાના કપડાં તથા શરીરનો ખરડયેલો ભાગ ધોવાની તબવીજ કરે છે, અને તેમ કરવાની તક નથી મળતી—કારણ બધાજ છોકરાઓ દરરોજ નાહતા નથી—તો એમજ ચલાવી લે છે અને એમ બે અવારનવાર ચાલ્યા ઠીધું તો ચામડીના રોગનો ભોગ થવાના ઘણા સંભવ રહે છે, અને વર્ગી આસપાસનું વાતાવરણ પણ નાપાક કરે છે. છોકરાને મા કે બાપે અથવા ખીજા કોઈએ એ બાબતનું જ્ઞાન આપ્યું હોય કે અમુક ઉંમરે આ જાતનું, શરીરશક્તિનું વહેવું કુદરતી છે, તેમાં શરમાવા જેવું કાંઈજ નથી, અને એમ થયું તો શરીરના ભાગ તરત ધોઈ નાખવા બેધએ, તો છોકરો તે પ્રમાણે અચકાયા વગર, જેમ વાડે પેશાબ વખત અમલ કરે છે તેમ, અમલ કરશે. એક છોકરીને તેણીની માસીક માંદગીની હાલત વેળાએ ઘટતી સમજણુ આપવામાં આવે છે તો છોકરાને કેમ નહિ ?

• કેવી અફસોસની વાત છે.

વળી જે તમારાં છોકરાઓને સાહે પણુ સારો ખોરાક મળતો હોય અને તેઓ સારાં હવાઉજાસવાળાં મકાનમાં રહેતાં હોય અને એ કુટેવથી ચેતાવેલાં હોવા છતાં જે તેઓ શરીરે નળળાં માલમ પડે અને કુટેવની ઘણી નહિ ને થોડી પણુ અસરો ચહેરા પર માલમ પડે—મુખ્યત્વે કરી આંખ આગળ કાળા કાઘા જણાય અને નસકેરાંની અંદરની ચામડીનો સોજો આવ્યાથી ઘડી ઘડી સળેખમ લાગુ પડે—તો જાણુજે કે તમારી ચેતવણીની અસર થઈ નથી. કોઈ કોઈ છોકરાઓ ચેતવણી આપ્યા છતાં એ ટેવમાં સપડાય છે. ધીરજથી અને માયાથી તેઓને ઠેકાણે લાવવાની ચાલુ તજવીજ કરશો. કઠાય ચીડાઈને કાંઈ બોલે તોપણુ તેના ગુસ્સા તરફ આંખ આડા કાન કરી જઈ તમે તેને આ ખરાબ ટેવથી વાળવાનું ચાલુ રાખશો અને તમારાં બોળખાણુવાળાં પાસે પણુ સલાહ અપાવશો, તેમજ આ બાબદ ઉપર લખાયત્રી અનેક ચોપડી વંચાવજે, જરૂર અસર થશે.

તમારાં છોકરાંઓને શાંત મને અભ્યાસ કરે એમ સમજી, બંધ ખારણે વાંચવા તેમજ રમવા દે તો સાવચેતી રાખજે.

તેઓ નહાય ત્યારે પણુ ખારણું અળગું રાખવા કહેશો.

હીવાખતી થતાં પહેલાં ઘેર આવવાની તાકીદ તમારાં છોકરાંઓને કરજે.

રાતે સુવાની વખતે પેશાબ કરવાની તાકીદ કરજે અને ન્યારે પણુ ઉંઘમાંથી જાગે ત્યારે પેશાબની હાજત ન હોય છતાં પણુ પેશાબ કરવા જવાની સલાહ આપજે.

ખનતા સુધી દરરોજ ઉંચામાનો સાણુ વાપડી નાહવા કહેશો. જે તેમ ન ખને તો જાંગ આગળના ભાગ દરરોજ સાણુથી ઘેવાની સંભાળ લેવા કહેશો, પણુ દરરોજ નાહવાના ફાયદા ઘણાં છે, તે યાદ રાખજે. સ્વીમીંગ બાથમાં જજે.

સ્કુલનાં માસ્તરો ભલામણુ કરે તેજ ચોપડીઓ વાંચવા દેજે.

મીસીસ હેનરી વુડનાં નોવેલો, રાઇડર.હેગાર્ડ, જ્યોરજ ઇલયત, ફીપલીંગ, રોબીનસન, લોર્ડ એવબરી પ્લેસરસ ઓફ લાઇફ, સમાઇલસ કેરેક્ટર એન્ડ ડ્યુતીની ચોપડીઓ દરેક જીવાન વીદ્યાર્થીએ જરૂર વાંચવી.

ગાળગળોચ અથવા નીચ વાતો કરતા છોકરાઓની સંગત ન કરવા શીખામણ અવારનવાર આપશો.

સીનેમા, ટાકીઝ, વગેરેથી પણ થોડી ઘણી ખરાબી થાય છે તે ભૂલશો નહિ. ધારમીક સીનેમાં જોવા જાએ, ફાયદો હાંસલ કરશો.

—:—

પ્રકરણ ૧૧.

પારસી તબીબ તરફથી ધીરજની સલાહના બે બોલ.

મહારા પ્રિય બાળ વાંચનાર! જે તું હસ્તદોષની બીજામાં અંજાણુ-પણે ફસાયો હોય તો ગભરાવાનું કંઈજ કારણ નથી. ભાઈજી શાપુરજી ગઝલરે મોટી મહેનતે આ ચોપડી તારે માટે તૈયાર કરી છે, તે ધીરજથી વાંચજે દરેક ચીજ ખરાખર સમજજે અને તને વાકેફ કરવાની, કંઈપણ કોડીની હાંસલ વગરની, આ ચોપડીના પ્રગટ કરનારે પોતાની સકમાઈના પદસા ખરચી તારે માટે લીધેલી તકલીફ માટે તે પાક કીરતારનો આભાર માનજે અને આજથી આ ઘડીથી નેકીને રસ્તે ચાલવાનો મક્કમ નિશ્ચય કરજે.

આ બીજો એવી છે કે જે મનની હાલત નબળી કરે છે, અને તું ગમે તેવો આ બીજો છોડવાનો મક્કમમાં મક્કમ વીચાર અને નિશ્ચય કરે, તો પણ કોઈ વખત આ બીજીની મ્હોંકાણુને કારણે, મનની નબળાઈને સખબે કોઈ કોઈ વખત તું લાલચને વશ થઈ જાય એવો પ્રસંગ આવશે અને જરાક બેદરકારી કરશે તો જરૂરજ તારો મક્કમ નિશ્ચય ડગી જશે; માટે પહેલેથીજ જેવી લાલચનો પ્રસંગ આવે કે તારે એકદમ એકાંત વાસ છોડી દેવો અને તારા નેક મીત્રો, પૂજ્ય માતપિતા, યા પ્રિયભાઈ બહેનોની સોખતમાં તરત દોડીને ભેળાઈ જવું; અને જુરા વિચારને મારી હડાવવો. રાત્રે બીજાનામાં જે કોઈ વખતે એવા જુરા ગત્રીય ખ્યાલો આવે તો એકદમ બીજાનું છોડવું અને ખુદત્રી હવામાં નીકળી જવું ત્યારપછી પીશાબ કરી ગુપ્ત ઇન્દ્રી ઉપર થંડુ પાણી નાંખવું અને હાથ મ્હોં ઘોંઘાં નિરંગ-કુસ્તી કરી પાક પરવરહેગારની મદદ અને આશીષ માંગવા. આ પ્રમાણે જે એકજ મહીનો તું જુરા વીચારોને મારી હડાવશે તો તને પોતાનેજ માલમ પડશે કે તારી નબળી પડેલી (will power)

વીણ પાવર ચાને મગજ શક્તી કેટલી જલદીથી તને પાછી મળે છે, અને તને ફરીથી કદીપણ એ બદી ગુલામીની-દશામાં રાખવા પામશે નહિ. મોટી મોટી ચોપડીઓ વાંચીને કે મોટાં લાખણો સાંભળીને તારે તારી કુટેવ માટે અફસોસ કરવાનો નથી કે લેશ માત્ર ગભરાવાને કારણ નથી.

નાદાનીમાં અને અંગ્રણપણ જે કંઈ થયું હોય તે ખુદા હંમેશ માફ કરે છે, અને એ બદી છોડ્યા પછી તારી હાલત ગમે તેટલી ખરાબ થઈ હોય તોપણ-હું તને ખાત્રી આપું છું કે પરવરદેગાર થોડાજ વખતમાં તને તારી ગુમાવેલી શક્તી પાછી આપશેજ પણ એક ચીજ ધ્યાનમાં રાખવાની છે, જે માણસ જાણી જોઈને કુદરતનો નીચમ તોડે છે તેને ખુદા કદી માફ કરતો નથી. માટે તને એમ પણ ખ્યાલ આવે કે, હવે કોઈ કોઈ વખત બદી તરફ ઠળીએ તો શું નુકસાન છે; પાછી કસરત વીગેરે કરીને તંદુરસ્તી મેળવી લઈશું, તો તે ખુદાના નિયમનો જાણી જોઈને ભંગ કરેલો કહેવાય, અને તેને માટે પૂરતી શિક્ષા તારે માટે હાજર રહેશે. એ શિક્ષા તને કદાચ તુરત માલુમ નહિ પડે, પણ તારી વધતી જતી ઉમ્મર-દરમ્યાન જરૂરજ તને માલુમ પડ્યા શિવાય રહેશે નહિ; સર્વથી વધારે પીડા તને તારી ભર જીવાનીમાં થશે, કે જ્યારે તું ધંધે લાગી સંસારમાં પગલાં માંડવા શરૂ કરશે, ત્યારેજ તને ખુદાની ખરી શિક્ષાનું ભાન થશે કે જેવો દેખાય છે તેવો ખરો મરદ તું નથી.

મહારા પ્રિય બાળક ! હજી તું નહોતો છે. નાદાન છે. ભવિષ્યની તને પૂરતી સમજણ નથી. જેમ જેમ તું મોટો થતો જશે તેમ તેમ તને ભાન આવતું જશે. તારાં વહાલા પૂજ્ય માત-પિતાને આશરે કંઈ તું આખી જીંદગી રેહવાનો નથી. શીખી લાણી મોટી ડીઝીઓ અને ઓઢાઓ મેળવી, આપ કમાઈથી દુનીઆમાં ઉજ્જવળ કારકીરદીથી આગે પડવાની તારા વડીલોની, તારી ખ્યારી કોમની આખરૂ વધારવાની હોશ અને ઉદ્દેશ તને આવતી હશે, અને ત્યારેજ તને ભાન થશે કે આ તું શું કરી રહ્યો છે ! તે વખત ઘણું મોડું થઈ જશે કદાચ તને હજી બહારની નબળાઈ થઈ જાય અને તે જતાં મહિનાઓ કે વર્ષો વીતી જાય. કદાચ તારૂ શરીર અને તારો દેખાવ જીવતાં મુઠ્ઠાં જેવો થઈ જાય, કે જે દેખાવ ઉપર તને કોઈ નોકરી કે ધંધો નહિ આપે, કદાચ તારી શક્તિ હજી બહારની નબળી પડી જાય કે જે ભરજીવાનીમાં જોખમાવાને

સમયે થોડીક સુધરે અને ખાકીની મંદજ રહી જાય. આ સર્વે જોખમો-
માંથી ફક્ત એકાદનોજ ખુદા ન કરે ને તું ભોગ થઈ પડ્યો તો તારે
માટે તો જીંદગીની આશા અભિલાશાઓ અધુરીજ રહી જવાની. તારા નેક
વડવાઓને પગલે ચાલી તારા કોડ પુરા કરવાના અભખરા તો તને રહી
જવાના !

માટે ચેતજે ! હું પોતે તખીખ છું. તારા જેવા નિર્દોષ ફસાયલા
મેં ઘણા જોયા છે. બધાઓની હાલતોનું વૃતાંત તને આપવા માંડુ તો
હજારો પાનાના પુસ્તકો લખી શકું. હું તારો સાચો સલાહકાર છું.
અત્યારે હું તને ખાનગીમાં સલાહ આપું છું, કે જો તું આ માફ
લખાણ વાંચે તો તારું મન વાંચવા શક્તીમાન થજે. તારી કુટેવ માટે
તારા પિતાજી યા માતાજી અથવા મોટાભાઈ યા વાલીને ખાનગીમાં આ
લખાણ વાંચાવજે, અને એ લોક આગળ કબુલ કરી, તારા મન ઉપરનો
મહા મોટો બોલો એકદમ હલકો કરી નાખજે. એ લોકની રૂબરૂમાં
પાક ખેરદેહુ અવસ્તા હાથમાં લઈને ખુદાની બંદગી કરી કોલ કરજે
કે હે સર્વશક્તિમાન મહાજ્ઞાની, તારો રાહબર થાય. તને એ
બદી મારી હઠાવવા હીમ્મત આપે, અને ફરીથી કદી તું એ બદીનો
ગુલામ થવાજ નહિ પામે. તારા વડીલ યા વાલીની એ બાદ નેક ફરજ
છે કે તને કાંઈ હોશીયાર ડોક્ટર પાસે લઈ જાય અને તે બદીથી
કેટલી માદી અસર થવા પામી છે તેની પરીક્ષા કરાવે. બધાજ ડોક્ટરો
આ બાબતમાં પુરજ્ઞાની હોવા જોઈએ એ માન્યતા ભુલ ભરેલી છે. જે
લોકો આ બદી બાબત પૂરતો અભ્યાસ કર્યો હોય અને જે તખીખો
પોતાના પેશન્ટની મનોભાવના સમજી શકતા હોય તેવાનીજ સલાહ
લેવી વધારે ફાયદાકારક છે.

પરવરદેગાર તારો રાહબર થાઓ એવી મારી
પ્રાર્થના છે.



પ્રકરણ ૧૨.

સખી વળુદ પારસી જરથોશ્તી બાનુઓ અને ગૃહસ્થો, મુંબાઇ તેમજ અન્ય દેશાવરોની અન્નુમનના ટ્રસ્ટી સાહેબો, તેમજ વિદ્યાર્થી વર્ગને મદદ કરનારા તમામ ધર્માદા ખાતાના ટ્રસ્ટીઓને અપીલ.

આજકાલ પારસી કોમના જીવાન છોકરા અને છોકરીઓના શારીરિક ખાંધા ઘણાજ નબળા માલુમ પડે છે, આ બાબતના પોકારો જાહેરપેપરોમાં આવરનવાર હોય છે. તેના કારણોમાં પુષ્ટિકારક ખોરાકની ખામી, હવા ઉજાસ વાળા મકાનોની અછત, તેમજ અંગ કસરતનો અભાવ વિગેરે વિગેરે આવે છે; પરંતુ આ બધા કારણો ઉપરાંત ખાસ અગત્યનું એક કારણ અહીં ખારીક અભ્યાસના અંગે મારી દૃષ્ટીએ જે માલુમ પડ્યું છે તે કોઈ દર્શાવતું નથી. આ કારણ હસ્તદોષની કુટેવ છે, કે જે વિષય ઉપર આ ચોપડી ખાસ લખવામાં આવેલી છે. મારા બાવીસ વર્ષના શીક્ષક તરીકેના અનુભવથી હું જાણી શક્યો છું, કે આ બધી પારસી કોમના જીવાન કુમળા છોકરાઓમાં વિશેષ પ્રમાણમાં દાખલ થઈ છે, અને તે બાબતમાં મારા હાથ નીચે ભણતા છોકરાઓને વિશ્વાસમાં લઈ, આ બધી બાબત સંપૂર્ણ ચેતવણી આપ્યા બાદ ખાનગીમાં પૂછતાં મને ઘણા છોકરાઓ આ બધીના ભોગ થએલા માલુમ પડી આવેલા. આ ઉપરથી મને મનમાં એમ સુચીત થયું કે જો મારે મારી કોમના જીવાન છોકરાઓને આ બધીમાં પડતા અટકાવવા હોય તો તે વિષય ઉપર મારાથી બને તેટલી સારા લેખકોની લખાએલી ચોપડીઓ વાંચવી, તે વિષય ઉપર અનુભવી ડૉક્ટરો તરફથી પૂરતું જ્ઞાન મેળવવું, અને ત્યારબાદ એ વિષય ઉપર પૂરતું અજવાળું પડે તેવી એક હંકાણુમાં પણ સચોટ અસરકારક નાનું પુસ્તક તૈયાર કરવું. આ ઉદ્દેશથી પ્રેરાઈ મેં આ એક પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે કે જેનું નામ ‘પારસી છોકરાઓનો નબળો પડતો ખાંધો, તે અટકાવવાનો ઇલાજ’ રાખવામાં આવ્યું છે.

આથી મુંબાઇની પારસી પંચાયતના ટ્રસ્ટી સાહેબો કે જેમની હસ્તક એક મોટું “ટ્રાન્સલેશન ફંડ” છે તેમને તેમજ પારસી કોમના

અન્ય આવા સાર્વજનિક ધર્માદાના મોટા ફંડો હોય તેવા ફંડના ટ્રસ્ટી-ઓને તેમજ હરકોઈ પારસી ખાનુ આ ગૃહસ્થને મારી અરજ છે કે આ પુસ્તકની પારસી કોમમાં વહેંચવા સાડ્યે યોગ્ય સંખ્યામાં નકલો છપાવી દરેક વર્ષે જ્યાં જ્યાં પારસી કોમનો વસવાટ હોય ત્યાં ત્યાં પુરતી નકલો મોકલી આપી આ બદી અટકાવવાના પ્રચાર કામમાં મદદ કરવી. વલી હરેક સ્કુલના કારોબારીઓ પણ આ દિશામાં ધણું કરી શકે એમ છે. હાલમાં ઘણીખરી સ્કુલો પોતાના રજીસ્ટર્સ, ટ્રાઈગ બુક્સ, ઍક્સર-સાઈઝ બુક્સ, વીગેરે છપાવી છોકરાઓને વેચાતી લેવાને માટે કહે છે. તો આ કુટેવ બાબતનું જ્ઞાન આપનારી આવી નાનકડી ચોપડી પણ છપાવી છોકરાંઓને તે વેચાતી લેવાની ફરજ પાડે ને ઘટતી સમજણ આપે તો કેટલો ફાયદો થાય! ભાગ્યેજ ચોપડીની કીંમત ચાર આનાં પડે, પણ સેંકડો રૂપીયાના ખાડામાં પડતાં માખાપો બચી જાય ને હાથેરો છોકરા સુખી, તંદુરસ્ત જીંદગી ગુજરી પોતાની આસપાસનાઓને પણ સુખી કરે. આ બાબદમાં mass education ની ઘણી જરૂર છે. તોજ સર્વને જ્ઞાન મેલવવાની તક મલે, અને તે જગા સ્કુલોજ છે.

સુખંધની અને બહારગામની જશન કમીટીઓ પણ પોતાના હાથ હેઠળ શિક્ષણ લેતાં છોકરાંઓને આ બદી બાબે ચેતવણી આપી ઘટતું કરી શકે.

મનુષ્યની અનેક ફરજોમાં પહેલી અને અગત્યની ફરજ એ છે કે પોતાની કોમને તન, મન, અને ધનથી જોતલો અને તેટલી મદદ કરવી.

આ હીસાબે હું આશા રાખું છું કે મારી આ અગ્રીલ પારસી કોમના ધર્માદા ફંડોના ટ્રસ્ટીઓ, સખીવજીદ ખાનુઓ તથા ગૃહસ્થો અને હરેક સ્કુલના કારોબારીઓ ધ્યાનમાં લેશે. અને આ બદી હરેક કોમમાંથી જેમ અને તેમ દૂર કરવા સાડ્યે આ પુસ્તકની જ્યારે જરૂર જણાય ત્યારે છપાવી કોમમાં ઘેરે ઘેર મોકત્રી આપવા પૂરેપૂરી મદદ કરશે.

કહેવાની ભાગ્યેજ જરૂર હોય કે આવી ચોપડી વાંચ્યાં પછી ફક્ત એકજ છોકરો કોઈખી કોમનો આ બદીમાં પડતો બચે છે કે પડેલો હોય ને ટવ છોડી તો ચોપડી પછવાડે ખરચેલા પૈસા સો ઘણા મળેલા સમજવા. આ બાબદની ચેતવણી વિદ્યાર્થી વર્ગને ઘણીજ અગત્યની છે.

આ અપીલ વાંચ્યાં પછી ઘણા નહિ તો થોડાકજ આ દીશામાં જો પોતાની ફરજ સમજશે અને માન આ પ્રયત્નને ગતીમાન કરશે તો મને પાક પરવરદિગારે મારા કામનો અદ્દલો વાળી ફ-તેહ અપાવી એમ માનીશ; અને તે અદ્દલ હું તેવા નેકદીલ મદદગારનો આભારી ગણાઉંશ.

શાપુરજી કુંવરજી ગજદર.
નારગોલ.

જાતી જ્ઞાનને લગતી અતી ઉપયોગી ચોપડીઓ.

સ્કુલનાં વીદ્યાર્થીઓ, તેઓના માબાપો, અને શિક્ષકોને
વાંચવા લાયક ચોપડીઓ.

- (૧) વીદ્યાર્થીઓ અને યુવકોને. } કિમત ચાર આના.
- (૨) નીતીનાશને માર્ગ.
- (૩) દીકરાને આપની જ્ઞાનગી સલાહ.
- (૪) દીકરીને માતાની જ્ઞાનગી સલાહ—અને સ્ત્રીનો મદદગાર ફરેસતો. (મી. ખમન બનાજી.)
- (૫) મીં દીનશા મીસ્ત્રીની જાતી જ્ઞાનની ચોપડી. (મીસ્ત્રીસ અપખમાય ફ. દલાલનાં લખાણ સાથનું.)
- (૬) મીં ખાલીશવાલાના જાળ ખરદાસ્ત.
- (૭) મીં સો. દેસાઈની—મહારા દીકરાને.
- (૮) ડોક્ટર મીનાચહેરનો દરદી—મી. દીરોઝશાહ રૂ. મહેતા. ૧૪. ખારસી કોલોની, કરાંચી.—૮ આના.

અને સર્વ ઉપલી ચોપડીઓ મલવાનું ઠેકાણું :—

મેસર્સ એન. એમ. ઠક્કર એન્ડ કુંપની—ગોવીંદ ખીદડીંગ,
૧૪૦, પ્રીનસેસ સ્ટ્રીટ, ઇસ્ટ, મુંબઈ, અને—
મેસર્સ જહાંગીર ખી. કરાંણીના ઓકરાઓ—સર પ્રીરોઝશાહ મહેતા રોડ,
કોટ, મુંબઈ.

Also :—

- (a) Private Address to Boys and Parents, by Mr. Henry Varley. For three penny stamps, post free, from Alfred

Holness, 14, Paternoster Row, London.

- (b) The Problem of Sex Control.
- (c) Guide to Parents.
- (d) Sex and Health.
- (e) Bad Habits in Boys and Girls.
- (f) Why Are Sex Relations Without Marriage Definitely Wrong ?
- (g) Parenthood.
- (h) Continence and Its Value.
- (i) Personal to Boys.
- (j) Problems of Human Friendship for 3-2-3-4-3-3-2-4-3 penny stamps, respectively, from The Alliance of Honour, 112, City Road, London.

AND

- (1) What a Young Man Ought to Know ? by Doctor S. Stall, D.D.
- (2) Married Love.
- (3) Wise Parenthood. (3a) The Human Body.
- (4) Radiant Motherhood.
- (5) Sex and the Young, by Doctor Marie Stopes, M.D., and Self Restraint versus Self Indulgence, by Mahatma Gandhi.

Can be had from the above named book-sellers in Bombay.

For a Boy.

In Thy Youth.

The Palm Tree's Lesson.

Boyhood's Peril.

What a Boy Sows.

at 2 penny stamps each, post free, from Mr. B. McCall Barbour, Publisher, 28, George 4 Bridge, *Edinburgh, Scotland.*



તંદુરસ્તી જાળવવા માટે સુચના.



હાંતની સંભાળ.



- ૧ સવારે જિછાનામાંથી ઉઠ્યા પછી હાતણુ કર્યા વગર કાંધપણુ ખાતું
યા પીતું નહિ, તેમજ રાત્રે જિછાને જવા આગમ્ય પણુ હાતણુ
કરવાની ટેવ રાખવી. શરીરની તંદુરસ્તી માટે તેમજ હાંતની
જાળવણી માટે આ ટેવ ઘણી અગત્યની છે. ગરમ પાણી વાપડવું
અકસીર છે, સાથે મીઠું ભેલવું.
- ૨ કાંધપણુ ચીજ ખાધા યા પીધા આગમ્ય તેમજ ખાધા યા પીધા
પછી પાણીથી કોગળા કરવા કે જેથી મ્હોડામાં એકઠી થએલી
નજીસાટ ખોરાક સાથે પેટમાં જાય નહિ, અને ખોરાકની રજકણો
હાંતમાં ભરાઈ રહે નહિ, કોગળા કરવા માટે પાણી ન હોય તો તે
ચીજ કઠી પણુ ખાવી યા પીવી નહિ.
- ૩ હાંતના પારા મજબુત થાય તે માટે પારાને આંગળી વડે મ્હોંમાં
પાણી રાખી અવારનવાર ઘસવા.
- ૪ હાડકાં, સોપારી કે એવીજ બીજી ચીજો ચાવવી નહિ, કારણ કે
એ ચીજોનો ભૂકો હાંતમાં ભરાઈ રહી હાંતને પોલા કરી નાંખે છે.
- ૫ તંખાકું, બીડી, પાન, સોપારી, વગેરેની આદત હાંત માટે
નુકશાનકારક છે.
- ૬ ઘણો ગરમ ખોરાક તેમજ ઘણું ગરમ છાતી દાઝવું પીણું હાંત માટે
નુકશાનકારક છે. ખરફવાળું પાણી, આઈસક્રીમ, એરેટેડ વોટર,
વગેરે ઠંડી ચીજો પણુ નુકશાનકારક છે.
- ૭ ચા, દુધ, વગેરે પીણાંઓ પીધા પછી પણુ કોગળા જરૂર કરવા. ચા,
દુધ વગેરે ગરમ પીધાં હોય તો કોગળા માટે મ્હોં ઠંડુ થાય ત્યાંસુધી
થાભી જવું જરૂરી છે.
- ૮ હાંતથી કઠણુ ચીજો ભાંગવી નહિ તેમજ કોંઈપણુ ચીજ ઉંચકવી નહિ.
- ૯ હાતણુ કરતી વખતે થોડુંક મીઠું ભેળેણું ગરમ પાણી વાપરવું
અને ગળાંના કોગળા કરવા. એથી ગળાંમાંના ખરાબ જંતુઓનો

નાશ થાય છે અને બાખાર તેમજ ખીજા રોગો સામે રક્ષણ મળે છે.

૧૦ હાંતથી નખ કરડવાં નહિં.

૧૧ હાંતની સફાઈ માટે ખારીક વાટેલા ખાવળના કોલસાનું હાંતણુ સાફ છે. એલેમખીક કારખાલીક તુથ પાઉદર ઉત્તમ છે.

૧૨ દુથપ્રશ વાપરતા હોઈએ તો દરરોજ સાફ કરવાની સંભાળ રાખવી અને દર બે ત્રણ મહિને બદલવું. કેટલાક હાંતના ડોક્ટરો દુથપ્રશ વાપરવું પસંદ કરતા નથી, કારણ કે તેથી નાબુક પારા ઘસઈ જઈ હાંતનું દરદ થાય છે. આંગળી વડેજ હાંતણુ કરવું.

૧૩ રડતાં બાળકોને મૂંગાં રાખવા માટે માતાઓ તેઓને મ્હોડામાં બોટની આપે છે. આ ઇલાજ નુકશાનકારક છે. એથી બાળકોની હોજરીને નુકશાન પુગે છે, ગળાંમાં ગાંઠ થાય છે અને આગલા હાંતો બહાર નીકળી આવી બાળક બહુસુરત બને છે.

૧૪ બચ્ચાંઓને નવા હાંત ખીજવાર આવશે એમ સમજી કેટલાંકો તેઓના હાંત સાફ કરતા નથી, એ ભૂલ ભયું છે. એથી હાંત વાજખી વખતની અગાઉ પડી જાય છે અને જડખાંને જોઈતો નીભાવ મળતો નથી તેથી તે સંક્રાચાઈ જાય છે અને બચ્ચાંને જ્યારે નવા હાંત આવે છે ત્યારે પુરતી જગા ન હોવાથી જડખાં ભરાઈ જઈ વાંકાચૂકા કંઠરૂપા હાંત આવે છે.

૧૫ ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાવો. એથી હાંતને કસરત મળે છે અને મજબૂત થાય છે તેમજ ખોરાક બરાબર પાચન થાય છે.

૧૬ હાંત બગડવાના કારણો :—મીઠાશનો વધારે ઉપયોગ-ચોકલેટ-પાચનશક્તિનો અગાડો-કબજાઆત-ખાધા પીધા પછી કોગળા નહિં કરવાની ગફલતી.

૧૭ હાંતણુ કરવા માટે શું ઉપયોગમાં લેવું ? :—ખાવળના ખાખરાની ભૂકી-ખાવળના કોલસાની ભૂકી-છાણાંના રાખ-પ્રીપ્રેડ ચોક, ખાવળનું હાંતણુ, એલેમખીક તુથ પાઉદર અકસીર છે.

૧૮ હાંતની જાળવણીનું શિક્ષણ નાનપણથીજ બચ્ચાંઓને આપવું કે આદત પડી હોય તો જીંદગી સુધી વળગેલી રહે.

૧૯ હાંત, દાદ કુખતી હોય, તો દેનતીસ્ત પાસે પહેલે રૂમાં ફવાઓ લગાડી સુંકાવવી. તોડી પાડવા કહે તો માત્ર જે કુખતી હોય તેજ

કઢાવવી. ખંધાં સર્વ હાંતો કદીખી તોડી પડાવવા નહી. મોટું નુકશાન થશે. ગરમ પાણી, ફતકી મીઠાનાં ખહારથી તેમજ અંદરથી કોગલા અને સેક કરવો. એક જોલાખ જરૂર લેવો.

—: ૦ :—

આંખની સંભાળ.



- ૧ વાંચતાં આંખ થાકી ગઈ હોય તો વાંચવું તરતજ ખંધ કરવું.
- ૨ ચાલતાં કે ચાલતી ગાડી, ત્રામ, ત્રેન વગેરેમાં વાંચવું નહિં.
- ૩ પથારીપર સુતાં સુતાં વાંચવું નહિં. એથી આંખો ખેંચાય છે.
- ૪ ઉંઘ આવતી હોય તો વાંચવું નહિં.
- ૫ દિવસે કે રાતે પૂરતા ઉજાશ વગર વાંચવું નુકશાનકારક છે.
- ૬ સુરજની કે દીવાની ઘણી પ્રકાશીત રોશનીમાં વાંચવું નુકશાનકારક છે.
- ૭ આંખની નખખાઈ હોય તો ઘરની ખહાર ફરવા જઈ દૂરનું જોવાની ટેવ પાડવી. રાતે કદીખી વાંચવું નહી.
- ૮ અવરનવર ઠંડા પાણીના ફૂડકા આંખ પર મારવા, એથી થાકેલી આંખોને ઘણી રાહત મળે છે અને કાંઈપણ કચરો કે ધૂળ આંખમાં ગઈ હોય તો નીકળી જાય છે.
- ૯ જેઓ સીવવા ભરવાનું, વાંચવાં લખવાનું કે ટાઈપરાઈટીંગનું કામ કરતા હોય તેઓએ દરેક દસ પંદર મીનીટે તે કામ છોડી હંધ ચોરડાની આસપાસ થોડે વખત જોવું. આથી આંખોને ખડુજ રાહત મળે છે.
- ૧૦ ચશ્માની જરૂરીઆત જણાય તો ઢીલ ન કરતાં આંખના ડોક્ટરને આંખો ખતાવી ચશ્મા લેવો.
- ૧૧ ખત્તીની સાંમે બેસી વાંચતાં હોઈએ તો આંખો ઉપર સીધો પ્રકાશ ન પડે એવી ગોઠવણ કરવી.
- ૧૨ આંખો આંગળી વડે ચોળવી નહિં, પણ જરૂર પડે તો કાંઈ રૂમાલ કે કપડું વાપરવું.
- ૧૩ એમ કહે છે કે ખોરાક ખરાબર ચાવીને ખાધો હોય તો આંખોને જોર મળે છે.
- ૧૪ તરકે બેસી વાંચવું નહિં.

—: ૦ :—

ખોરાક ખાખત.



- ૧ ખાધા આગમય પાણીના કોગળા જરૂર કરવા તેમજ હાથ અને નખો ખરાખર ધોવાં જેથી ખાવાની વસ્તુઓ સાથે હાથ અને નખોને મેલ પેટમાં જાય નહિં.
- ૨ ચા, આઈસક્રીમ, કોલ્ડડ્રીંક્સ, તંબાકુ, ખીડી, વગેરે પાચનશક્તિ માટે નુકશાનકારક છે. ગમે તેટલી વાર તરસ લાગતી હોય તો માત્ર પાણીજ પીવું, તે નુકશાન કરશે નહિ.
- ૩ દુધ ઉકાળ્યા વગર પીવું સલાહકારક નથી.
- ૪ ખાવાની રૂચી ન હોય તો ખાવુંજ નહિ. ખાધાથી કાંઈ શરીરને શક્તિ મળતી નથી પણ ખાધેલું પાચન કર્યાથી મળે છે એ ધ્યાનમાં રાખવું.
- ૫ અઠવાડીઆમાં એકાદ વેળા ખાધા વગર પસાર કરવી તંદુરસ્તી માટે ફાયદાકારક છે.
- ૬ નાસ્તા સાથે કે બપોરે રાતના ખાનાં વખતે એક કેળું ખાધું હોય તો કબજાઆત તોડવામાં ઘણું ઉપયોગી થઈ પડે છે. સવારનાં પહોરમાં એક ગલાસ ઠંડુ કે ગરમ પાણી પીધું હોય તો તેથી પણ કબજાઆત તુટે છે.
- ૭ કબજાઆત નસાડવી હોય તો ખોરાક ચાવી ચાવીને પાણી માફક પાતળો કરીને ગળવો અને પાણી દુધ, વગેરેને પણ ચાવી ચાવીને પીવું.
- ૮ ખાતી વખતે પાણી પીવાની આદત સારી નથીજ. ખાવાની અડધા કલાક અગાઉથી પીવું કે ખાધા પછી કલાકે પીવું. ગમે તેટલું પાણી પીવું. પણ આઈસ વાપડવો નહી.
- ૯ નિમેલે વખતેજ ખાવું. વયમાં વયમાં ખાવાથી પાચનશક્તિને નુકશાન પહોંચે છે.
- ૧૦ રાતે બનતા સુધી હલકો ખોરાક લેવો અને તે પણ સુવાની બે કલાક અગાઉથી લેવો.
- ૧૧ શરીર થાકેલું, ગરમ થયેલું કે પરસેવાથી ભીતું થયેલું હોય તો કાંઈપણ ખાવું કે પીવું નહિં, તુરત કપડાં બદલી નાંખવાં. શરીર ગરમ હોય અને ઠંડો પ્રવાહી પીધો હોય તો ગાંભીર માંદગીને ધજન કર્યા ખરાખર છે.

- ૧૨ લીલી તરકારીનો છુટથી ઉપયોગ કરવો. મરી મશાલાવાળા ઓરાકથી દૂર રહેવું. ઓઈલડ પપેટા, ધીમાં તલેલું પાંઉ, ખાફેલી સેવ, કેન' ફ્લોર પુડીંગ, રવો, ઓઈલડ ઇંડા, તરકારીનો સેરવો, મારમાઇટાનો સેરવો, માખણ એ સર્વ નખળી દેહને શક્તી આપે છે.
- ૧૩ વારંવાર જીલાખની આદત પાડવી નહિ. જોલાખ ૧૫-૨૫ દિવસે લેવો હોય તો, કુશન સોલ્ટ, એનોસ કુટ સોલ્ટ, એલેનખરી કેસતર ઓઈલ, એલોપ્રીન ગોલીઓ જાણીતી છે.
- ૧૪ ખાધા અગાઉ કે ખાધા પછી તરતજ કસરત કરવી નહિં.
- ૧૫ પાણી ઉંચેથી પીવું. કલસીઆને કે ગલાસને હોઠ વળગાડીને પીવું નહિ. હોઠ વળગાડીને પીવાથી વાસણને વળગેલી એક માણસની થુંક ખીજાને લાગવાની સંભવ રહે છે અને તેથી કોઈ વખત લય'કર દર્દનો અણુજાણુતાં વારસો મળે છે. ગલાસ હમેશ ઘોષને પછીજ પાણી પીવું.
- ૧૬ ઉપર દર્શાવેલા સખખસર ખહારની કુકાનો પરથી ચા, કુખ કે ઠંડુ પીણું પીવાનું માંડી વાળવું સલાહકાર છે.
- ૧૭ શહેરોમાં વેચાતી ખરીઆની જેત્રી, કુખના પફ વગેરે ઉધાડા ટમલરમાં વેચાતાં હોય તો ખાવાં સલાહકારક નથી.
- ૧૮ ગરમ ચા, વગેરે પીણાંઓ ડૂંકીને પીવાં નહિ તેમજ ગરમ ઓરાક ડૂંકીને ખાવો નહિં.
- ૧૯ દરેક માણસે પોતાના વપરાસ માટે પોતાનો ચમચો, પ્યાલું, રકાખી, પ્લેટ વગેરે જીકું રાખેલું સલાહકારક છે.
- ૨૦ ખાધા પછી તરત અલ્થાસ પર મંડવું નહિં. અસાયસ લેવી.
- ૨૧ પીવાનાં પાણીનું વાસણ તેમજ કુખનું વાસણ સ્વચ્છ જગાએ રાખવું. એઓમાં કુર્ગંધ ચુસી લેવાની વધુ શક્તિ છે. કાંદાના પાણીનું પણ તેમજ સમજવું. મોરી નજદીક પીવાના પાણીનું માટલું કઢી રાખવું નહિ.
- ૨૨ તરસ લાગી હોય કે ન લાગી હોય પણ દિવસમાં પુરતાં જથ્થામાં પાણી પીવું કે જેથી શરીરનું ઝેર પેશાબ અને પરસેવા મારફતે ઘોવાઈ જાય. એમ કહે છે કે ઠંડીના દિવસોમાં પણ રોજ ત્રણ ચાર ખાટલી પાણી પીવું જોઈએ. એરેટડ વોટર, આઈસનો ઉપયોગ અને ત્યાં વેર નહીજ કરવો ફાયદાકારક છે.

ઉંઘ આખત.



- ૧ ચેતો સુવાની આઠત કઠી પાડવી નહિ, આથી સ્વપ્ના આવી ઉંઘમાં ખલલ થવાનો સંભવ રહે છે. બેઉ બાજુની ફેર હાથ સુવાની ટેવ પાડવી.
- ૨ રાતે સુતી વખતે દીવો બળતો રાખવો નહિ; અને રાખવાની જરૂર જણાય તો બહારની ખુલ્લી હવા ઓરડામાં ફાપલ થાય તેની પુરતી સંભાળ લેવી. એજ પ્રમાણે કોલસાની સગડીનું પણ સમજવું. આ આખતમાં બેઠરકારી રાખ્યાથી પ્રાણધાતક પરિણામો નીપજ્યાં છે.
- ૩ ઘણાકોને મ્હોઢું કપડાંથી વિંટાળી સુવાની આઠત હોય છે. એ આઠત નુકસાનકારક છે. મોઢું હમેશ ઉંઘાડુજ રાખવું.
- ૪ રાતે વહેલા સુષ સવારે વહેલા ઉઠીને લાંબે ચાલવાની કસરત લીધેલી બહુજ ફાયદાકારક છે. સ્ટેંડર્ડ ૮-૩૦ માં સુષ જઈ, ઓછામાં ઓછા આઠ કલાકની ઉંઘ લેવી, જરૂરી છે. નબળી હશેના માનવીઓએ, અચોરે પણ એકાદ બે કલાક સુષ જવું બેઠએ.

સાધારણ તંદુરસ્તી માટે.



- ૧ સવારનાં અથવા સાંજના અથવા બેઉ વખતે માફકસરની કસરત શરીરની સુખાકારી માટે બહુ અગત્યની છે. કસરત કરવાનું ન ફાવે તો ઝડપથી લંબાણ ચાલવાની ટેવ પાડવી. ચાલતી વખતે નાકમાંથીજ હમ લેવો અને હાથ હાલતા રાખવા. ખોલ્લી જગામાં ફરવા જવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.
- ૨ સવારે ઉઠ્યા કે હાજત ન લાગી હોય છતાં હાજતે જવાની ટેવ પાડવી અને થોડોક વખત બેસવું, એથી આસ્તે આસ્તે હાજતની ટેવ નિયમીત થઈ જશે.
- ૩ વાડા પેશાબની હાજત થઈ હોય તો તરત જવું. રોકી રાખવી નહિ. રોકી રાખ્યાથી કોઈ વખત તંદુરસ્તીને ગંભીર નુકસાન થાય છે.
- ૪ ખુલ્લી હવામાં ઉભા રહી અને તેટલા ઉંડા હમ લેવા, એથી ફેફસાંને

તેમજ ખાચનશક્તિને બહુ મહત્ત્વ મળે છે. રાતે સુવી વેળા ગરમ પાણી ગલાસ ભરી પીવાથી અનેક ફાયદા થાય છે.

૫ જીવાન સ્ત્રી પુરુષોએ ઠંડા પાણીથી નાહવાની આદત પાડવી. બૂક-પથી નાહીને આંગને અજ્યુત નુ'છવું કે ગરમી આવે. ઠંડુ પાણી સદૃઢ નહી હોય તો ગરમજ પાણીએ નાહવું.

૬ ધરમાં કસરત કરતા હોઇએ તો ખુલ્લી હવા આવે તેની સંભાળ લેવી અને શરીર પરસેવાથી ભીનું થયલું હોય કે કસરતથી ગરમ થયલું હોય તો શરીર પર ઠંડા પવન ન ધૂંકાય તેની સંભાળ લેવી. હા ઉપરાંતની કસરત ફાયદાને બદલે નુકશાન કરે છે, હાટ નખણું થવાના બહુ સંભવ રહે છે. ૧૮ વરસની ઉંમર વેર ભારી કસરત કદી કરવી નહી.

૭ પરસેવાથી કપડાં ભીનાં થયાં હોય તો તરત બદલી નાંખવાં. પહેલે સુકા ટુવાલે શરીર નુ'છવું જોઇએ.

૮ ગરમ ઓરડામાંથી એકદમ ખુલ્લી ઠંડી હવામાં જવું નહિ, આવી ભૂલ નીમોનીયાને ઇજન કરે છે.

૯ ઠંડીના દિવસોમાં ઠંડીને બહાને જોઇએ તે કરતાં વધારે કપડાં પહે-રવા નહિ. એથી શરીર નખણું પડી જાય છે.

૧૦ સ્કુલ કે કોલેજમાંથી ઘેર આવ્યા પછી તરત ચોપડી લઇ અભ્યાસ પર મંડવું તદ્દન સુખાઈભર્યું છે. ફરવા જવું.

૧૧ શરીર પર કાંઈપણ જખમ થયો હોય તો ઢવા મુકી કપડાંનો પાટો બાંધવો કે જેથી હવામાંની રજકણો અને જંતુઓ જખમમાં ઢાખલ થતાં અટકે.

૧૨ માથાના વાળને ખરતા અટકાવવા હોય તો માથું પાણીથી અથવા સાબુના પાણીથી કે ફોંખ તેલથી ખુબ ચોળવું. વાળ માટે એ કસરત છે. કેમ્પ કુ'પનીનું કોકોનટ હેર ઓઈલ ઉત્તમ છે.

૧૩ મ્હોંડામાં આંગળી ઘાલી ચોપડીના પાના ફેરવવાની કે ચાસ્ટની ટીકીટ જીભે લગાડી વળગાડવાની આદત નજીસ અને શરીરને નુક-શાનકારક છે.

૧૪ ધરમાં કે ગાડી વગેરેમાં થુ'કવું નહિ.

૧૫ કોઈપણ અણીદાર ચીજ કાનમાં ખોસવી નહિ. ખોસવાથી કાનનક પડવા ફાટી જઈ બહેરાપણું લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે.

૧૬ નાકની સફાઈ રાખવી. આંગળી વડે એક ટ્રીફ્ટ્રું ખંધ કરી બેરથી હુવા બહાર કઢાડવી એમ અવરનવર કરવું. કલશીયા વડે ગરમ પાણી રેડવું.

૧૭ કુવાનું પાણી પીવામાં વાપરતાં હોઈએ તો ત્યાં કોઈને મેલાં કપડા ધોવા દેવા નહિં. નહિંતો ટાઈફોઇડ અને મરડાના રોગનો હુમલો થવાનો સંભવ રહે છે.

૧૮ ભવિષ્ય માટે ચીંતા કરવી નહિં, વખત પોતાનું કામ કર્યો જશે. ચીંતા એ માણસની તંદુરસ્તી કોતરી ખાનાર ફીડો છે.

૧૯ નેક બોલવું, નેક વિચારવું અને નેક કામો કરવાની ઉમેદ રાખવી, અને દરરોજનાં વહેવારમાં હમેશ સાચવત, દીલસોજી, અને ધનસાક્ષીજ સર્વ સાથ વરતવાની કાલજી રાખવી. આપ મતલબી સ્વાર્થી વાતો કરી, કોઈ નીરહોશનું દીલ દુખાવશે નહીં.

૨૦ ખીજાંના સુખમાં આપણું સુખ માનવું અને કોઈ દરબારનું મ્હોં બેવું નહિં.



1191
1191

SERMON TO YOUTH.

Ho Darling Youth ! Please listen to a little plain talk from one who loves you with a father's affection.

Neither Christendom nor heathendom suffers any evil at all to compare with this ; because of its universality and its terribly fatal ravages on body and mind, and because it attacks the young idols of our hearts and hopes of our future years.

If you were walking thoughtlessly along a path-way across which was a deep, miry slough, so covered that you would not notice it till you had fallen in and defiled yourself all over with the filthiest, and so that all who ever saw you would know what you had done ; would you not heartily thank any friend to kindly tell you plainly of your danger ?

Such a danger, O splendid boy, awaits you, only that it is a thousand fold worse than any description. No words can describe the miseries it inflicts throughout your whole life, down to death. Scholars perpetrate it the most because more highly organized, they enjoy it most, yet suffer most from it.

Those who think that information on this subject is either unnecessary or injurious, are hardly aware of how extensively known this habit is with the young or how early it is practised. I have never conversed with a lad twelve years of age who did not know all about the practice.

This is a topic in physiology which artificial modesty has covered up, until a solitary but fatal vice is spreading desolation throughout our schools and families, unnoticed and unknown. Forty years of per-

sonal observation with the best of facilities warrant this solemn declaration that few escape its ravages. Beyond question this plague is all around and all among us. None of our boys are safe. Must all our noble boys be defiled by this moral leprosy and lost if not redeemed? We cannot spare our sons. Think what a darling youth is worth?

Tens of thousands have expressed their gratitude to me for salvation by my writings. If I never did any other good, I should die in the pleasing consciousness that I had really done a great public benefaction. The obloquy it has heaped on me is as nothing in comparison with this its most glorious reward. A solemn duty imposed upon each by our relations to our Creator and these His children, requires all to enter this vineyard of philanthropy and labour for universal salvation from this universal plague.

Professor O. S. Fowler.
(*Science of Life.*)

— :: —

"The National Y. M. C. A. Convention of India desires to emphasise the greatness of the opportunity, which is afforded in boys' work, for the guidance of boys at a critical time, and it urges upon all, the desirability of taking full advantage of this opportunity, and recommends to the Literature department, that it should make available literature on sexual hygiene, suited to Indian conditions, for parents, teachers, and boys."

A STRAIGHT TALK TO BOYS.

The bad habit of self-violation must be avoided at all costs.

By self-violation is meant the indecent and improper use of the private part of the body, thus causing the loss of a whitish fluid, which is called semen or seed.

To tamper with nature is most harmful to the body, especially the nervous system.

Many grave dangers lie in the pathway of the boy who sinfully wastes this semen. Whilst a boy continues this body-and-soul-destroying habit, it is impossible for him to become a truly strong and manly man. The drain on the whole system which the practice involves, renders him open to the attack of serious diseases, and, if persisted in, even death may be the result.

Some lads when they reach the age of 14 or 15 years, experience recurring losses during sleep. So long as these do not happen more often than once in 10 days (or so, they may be regarded as *practically harmless*, and *should not occasion worry*. But night losses should not be *confounded* with self-violation, as the *results* of the two are quite different.

If you should have unfortunately fallen into this secret habit, you must decide at once to overcome it. Though you have sinned against yourself do not let the matter prey on your mind. Fortunately you are not yet sufficiently old to have done permanent physical or mental harm. You must resolve, with an *unflinching determination*, *never to practice the habit again*.

The following hints will prove useful to any boy who is trying to conquer his passions:

1. Bathe the private parts in cold water every morning and evening.
2. Be moderate in eating and drinking.

3. Leave tobacco and intoxicants alone.
4. Take plenty of exercise and live in the open air as much as possible.
5. Form the habit of sleeping on your side and not on your back.
6. Avoid all impure literature and pictures.
7. Banish from the mind all impure thoughts, immediately they appear.
8. Study to help others.

If a boy follows out the above hints to the best of his ability, and remembers always to ask God's help and guidance whenever he is tempted, his strength will increase and he should at length become a *strong, healthy, happy man*.

(*Alliance of Honour, 112, City Road, London.*)

AN URGENT MESSAGE

From Reverend Harry Bisseker, M.A.

Headmaster of the Leys School, Cambridge.

"My little book, "In Confidence to Boys," was written originally for private circulation only; but it was so warmly welcomed by parents, teachers, and boys, all over England, and by many medical gentlemen, into whose hands it came, that it has been decided to issue it for a wider circle of readers.

The contents of this booklet has been revised by the Council of the medical officers of Schools Association.

It is because they have known nothing of these facts, that many thousands of boys have brought serious trouble into their lives, even before their school

days were over, and this book has been written in order that by having once for all a perfectly frank and open explanation on the subject of solitary sin, you at any rate may be saved from the risk of similar ignorance.

It is expedient that information should be given before, and not after the catastrophe, and a book like this, seems to be the simplest means of conveying it to you.

Everyone, no matter how carefully and even religiously he has been trained at home, ought to have clear information on this vital subject.

It is simply ignorance of what the habit in question means that is responsible for many a boy having become slave to it.

Merely because there was no friend to warn him of this evil practice, and it is the pathos, the tragedy of cases like these which convinces me, that repetitions of such unconscious self-destruction, ought to be made impossible.

Every boy has a right to be told about the consequences because information may be desirable in the most unexpected quarters.

Some of the finest men I know, have told me, that as boys, they were led through ignorance into this sin, and they continued, simply because their eyes were not opened by anybody.

The age between 12 and 16 is the period of storm and stress, as the Germans put it.

Hence, we feel morally bound, to tell all boys, that the danger is there, because ignorance in this matter almost always, results in weakness of mind and body, and in disease, misery, lunacy and death."

SEX EDUCATION

By Doctor Rustom S. R. Battilvalla

There are many social evils in existence today, which were practically unheard of in the days of our ancestors some years ago.

Children of the present generation are surrounded by too many filthy environments and temptations, to which our ancestors were not exposed, when they were children.

It therefore becomes necessary, in consonance with the present changing times to impart sex education to our children.

A number of social evils which threaten our world today, could very easily be effaced from the surface, of the globe, if sex-education is imparted to infants.

Woeful miseries and tragedies have been caused in marriage or otherwise among men and women due to gross ignorance of sex education.

Number of diseases of the physical body amongst men, women, and innocent children, have been the direct outcome of this ignorance.

The encouragement given to free circulation of good literature and books on sex education, amongst infants of civilized countries, have yielded very good result.

In a country like that of ours where the necessity of imparting sex education is all the more greater, it is very regrettable to note that no efforts whatsoever has been made by our educationists, to introduce this important branch of education.

Sex education must be made compulsory in our schools and colleges.

It is now high time when we in India should realise that sex function, is intimately connected with physical, mental, and moral development of mankind.

When we think of sufferings caused to our young boys and girls due to some of the common bad practices amongst them, we will naturally recognise the need of imparting sex instructions to them. Prevention is better than cure.

To efface all sex evils, as Doctor Llyttleton, head master of Eton once spoke about sex education, that he put the age of nine as being the time, when boys should be perfectly able to understand the facts of maternity.

Parents must bear in mind that a wholesome curiosity to learn something about sex, always exists amongst children. I appeal to the Principals of several Parsis as well as non-Parsi schools, to take up this question.

(જામે જમશેદજી ૨૨-૧-૧૯૩૮ નાં અંકમાંથી ઉતારેલ.)

AN URGENT MESSAGE FROM THE ALLIANCE OF HONOUR, 112, CITY ROAD, LONDON.

CHASTITY AND HEALTH

Is chastity conducive to health or otherwise? This is a question which thousands of youths and young men have asked themselves, and have brought themselves into a sorry plight by giving it a wrong answer.

God, who designed the human body, knows what

is good for it. His book condemns unchastity in the strongest terms. It not only declares that "whoremongers and adulterers God will judge," but it speaks of the physical evils of unchastity in such words as these: "He that committeth fornication sinneth against his own body," and "he that soweth to his flesh shall of flesh reap corruption."

God in making the human body, ordained that the moral and the physical laws relating to it should be in unison, and that what is morally wrong should never, by any possibility, be physically beneficial. It is true in a physical as well as in a spiritual sense that "fools," because of their transgression and because of their iniquities, are afflicted.

It is not generally known what a long train of diseases result from unchastity, which are frequently attributed to other causes even in death certificates, sometimes, doubtless, in order not to cause additional grief to the relatives of the deceased. Heart disease, consumption, epileptic fits, fever, brain disease, and insanity, are produced in many cases by unchastity. Other maladies need not be named. Let those take warning, who in any way defile the human body.

Chastity is favourable alike to physical, mental and moral vigour. Divine Revelation, enlightened science, and individual experience, agree in emphasizing this fact.

* * *

MARRIAGE is ordained by God for the continuation of the human race, but not least for the promotion of human happiness by means of the innocent enjoyments of family life. It should never

be thought of as mere means of gratifying animal indulgence. Grave evils flow from regarding it in that light. Within the marriage relationship, God demands by His law in our nature that we should practise self-restraint as the equivalent of continence before marriage. By observing that law, many physical calamities may be escaped, and much weakness and indecision of will.

THE OBJECTS OF THE ALLIANCE ARE:

To teach the simple truths regarding the origin of life: the necessity of Purity, with the Physical, Moral and Spiritual aids thereto; the Sanctity of Marriage, parenthood and home life; and a high standard of conduct between the Sexes. The Alliance aims at uniting individuals in a world-wide effort to propagate these principles by the circulation of literature and the delivery of addresses with a view to counteracting the temptations to impurity of thought, word and deed.

EVELYN E. BAGNALL,

ALFRED B. KENT,

Joint Directors.

**"EVILS TO BE SHUNNED, CONSEQUENCES
TO BE DREADED, AND PERSONAL
PURITY TO BE OBSERVED."**

BY PROFESSOR DOCTORS STALL, MEYER, RUYSSSEN,
KENDRICK, BUREAU, ESCANDE AND MARY SCHARLIELE,
M.D., M.S., LONDON.

The injunction "Keep thyself pure" is worthy to be repeated to every generation of young men, since it was written to Timothy by the great Apostle more than eighteen hundred years ago. The young man who undertakes to keep himself pure will find his task is not to be accomplished without a struggle. A young man who is brought into the world with a well balanced body will find that the sexual passions and propensities will assert themselves with such vehemence and vigour, that if they are not to be permitted to dominate and control, but are to be kept under and made to occupy their appointed subordinate place, they will require that he should have settled principles, a firm purpose, and a strong will. Even the effort to bring the sexual nature into subjection is a discipline which develops force of character and a sense of manly strength and victory. If you desire to be pure in body you must also be pure in speech. Be not deceived, evil communications corrupt good manners.

If you would "Flee youthful lust" you should also flee from those who are lustful, in their thoughts, their lives or their speech.

The great basis, however, for moral purity is to

be found in human heart. The unregenerated heart is utterly at enmity not only against God, but against everything that is noblest, purest, and most God-like in human nature. Many do not so regard it, but the heart by nature is deceitful above all things, and desperately wicked. No man has a reasonable basis for permanent personal purity until he has a pure heart. The natural heart is at enmity against God, is not subject to the law of God, neither indeed can be. This wicked heart of stone must be taken out of our flesh, and God must give us a new heart, a heart of flesh. Such is the change of heart which Jesus referred. Beware of the poor miserable temptress who lures thee, for there is a terrible curse attached to it; a curse that will cause thee to shed bitter tears.

Be vigilant, because your adversary, the devil, as a roaring lion, walketh about, seeking whom he may devour. It would rend your hearts, young brothers, were I to print sentences from letters, which have been sent to me, by young men, all over the world, telling me the bitter, bitter story of lives embittered, poisoned, cursed, almost damned by filthy imaginations, or filthy talk, leading to filthy acts—acts which sap physical vigour, rob the eye of its lustre, the muscle of its strength, the memory of its tenacity, the nerves of their elasticity, the soul of its courage, and the heart of its purity. Yield to them; you will avoid company, you will lose all interest in manly sports, you will have no energy for your life-work, you will become peevish and irritable, you will forfeit your power of enduring strain or cold or fatigue, you will drop out of the foremost ranks of your companions into the rear—a

camp follower, when you might have been a hero on life's battlefield. The instinct of the soul is to reach out after God, just the same as the plant, which is placed by the window, reaches out after the light. There is a universal instinct of the soul, to turn the face of every sin-sick mortal toward the light of divine truth, towards the Sun of Righteousness.

No man can possibly make a greater mistake than to set up two standards of virtue, one for men and the other for women.

Guilt or innocence does not attach itself to the body, but to the soul. The body is only the instrument of the soul. It is not the body that is to be judged for the deeds done, but it is the soul that is to be judged for the deeds done in the body. The body is only the home or temporal abode of the soul. Neither is the right or wrong of an act to be determined by the gender of the body which the soul inhabits. Be not deceived; God is not mocked, for whatsoever a man soweth, that shall he also reap.

Thousands of youths and young men, intelligent and well informed upon other subjects, are in total ignorance of the nature and design of their reproductive organs, and fall into and continue in most degrading and ruinous vice simply because they are profoundly ignorant. It is with a desire to impart knowledge, that these books ("What a Young Man Ought to Know") and ("What a Young Boy Ought to Know") are written.

The Creator did not intend that man should be woman's destroyer, but her defender and protector. Woman's exaltation and honour are man's benedic-

tion and blessing. Whatever wrongs and injuries are inflicted upon her, are alike inflicted upon him. Abstain from fleshly lusts, which war against the soul. The future is for the nations who are chaste.

* * *

Whichever way we turn, we always find that the various forms of our moral indiscipline have caused serious hurt to the individual, the family, and society at large, and inflicted suffering which is literally inexpressible.

Moral indiscipline at once dries up the fountains of the race, and hastens the wear and tear of the adults whom it debilitates both morally and physically. Young man, beware of the paths that lead to destruction. The pathology of love is a hell, the gates of which should never be opened, except in marriage relationship.

"The sexual instinct," says Oesterlen of Tubingen University, "is not so blindly all powerful that it cannot be controlled, and even subjugated entirely, by moral strength and reason." The young man, like the young woman, should learn to control himself until the proper time. He must know that robust health and ever-renewed vigour will be the reward of this voluntary sacrifice. Sexual indulgence is no more justified by physiology and psychology than by morality and religion.

All causes of sexual disturbance increase the intensity of desire. By avoiding these provocations, it becomes less sensitive, and the desire gradually diminishes.

The idea is current among young people that

continence is something abnormal and impossible, and yet the many who observe it prove that chastity can be practised without prejudice to the health.

Before marriage, absolute continence can and ought to be observed by young men, says Sir Andrew Clarke. Chastity no more injures the body than the soul, declares Sir James Paget; discipline is better than any other line of conduct. Incontinence weakens self-control, creates habits of slackness, dulls and degrades the whole being, and lays it open to diseases which can be transmitted to several generations. To say that incontinence is necessary to the health of young men, is not only an error, but a cruelty. It is at once false and hurtful. The evils of incontinence are well known and undisputed, says Doctor Surbled; those produced by continence are imaginary.

All men and young men in particular, can experience the immediate benefit of chastity.

Compare the benefits of chastity with the miserable consequences of lust and impurity.

On every side one hears complaint of the lowering of character, the unbridled lust of youth, the overflowing of selfishness.

Many have no longer strength to break the illicit satisfaction of nascent passion, and helplessly end in physical and intellectual ruin, slaves of a habit contracted often through ignorance than perversity. The best safeguard consists in cultivating within oneself purity of thought and discipline of one's whole being.

Marriage is not only a divine institution, but is the only one instituted in the Garden of Eden which has

come down with its continuous line of blessings to the present time. God officiated at the marriage of the first man and the first woman.

In instituting this relation God united one man with one woman, and not one man with many women. It is not good that man should be alone, he should have one helpmate. No man can afford to think or to speak lightly of marriage. The most sacred interests of this world, and of the next, are wrapped up in this relation. The foe of marriage is the foe of man, of the tender relation of husband and wife, parent and child, of brothers and sisters.

Nature is relentless, and will have full revenge for violation of her laws. Moral results can only be produced by moral restraints.

Young men should read such books as fill them with noble thoughts and meditate over the lives of great men, and live in the constant realisation of the fact that sensual enjoyment is the root of much misery.

Take heed that when the soul is sinless, the body which she inhabits is healthy too. By a brotherly word, spoken early enough, they might have been saved; others, all around us, are in danger; shall we not seek to save them?

A FEW EXTRACTS OF TEACHINGS FROM
THE GOSPEL OF BUDDHA, BY PAUL
CARUS OF CHICAGO.

Rejoice at the glad tidings! Lord Buddha has found the root of all evil. He has shown us the way of salvation.

Buddha dispels the illusions of our minds and redeems us from the terrors of death.

Buddha brings comfort to the weary and sorrow-laden ; he restores peace to those who are broken down under the burden of life. He gives courage to the weak when they would fain give up self-reliance and hope.

Ye that suffer from the tribulations of life, ye that have to struggle and endure, ye that yearn for a life of truth, rejoice at the glad tidings.

There is balm for the wounded, and there is bread for the hungry.

There is water for the thirsty, and there is hope for the despairing.

There is light for those in darkness and there is inexhaustible blessing for the upright.

Look up to the light, ye that sit in darkness, be full of good cheer, ye that are forlorn. Banish all anxiety and doubt.

Trust in truth, ye that love the truth, for the kingdom of righteousness is founded upon earth.

The truth cures our diseases and redeems us from perdition; the truth strengthens us in life and in death; the truth alone can conquer the evils of error.

Look about you and contemplate life ! Everything is transient and nothing endures.

There is birth and death, growth and decay, there is combination and separation.

The glory of the world is like a flower, it stands in full bloom in the morning and fades in the heat of the day.

Wherever you look, there is a rushing and push-

ing, an eager pursuit of pleasures, a panic flight from pain and death, a vanity fair, and the flames of burning desires. The world is full of changes and transformations.

Is there nothing permanent in the world? Is there in the universal turmoil no resting place where our troubled heart can find peace? Is there nothing everlasting?

Is there no cessation of anxiety? Can the burning desires not be extinguished? When shall the mind become tranquil and composed?

Ye who long for life, know that immortality is hidden in transiency. Ye who wish for happiness without the sting of regret, lead a life of righteousness.

Ye who yearn for riches, receive treasures that are eternal.

Truth is wealth, and a life of truth is happiness.

All compounds will be dissolved again, but the verities which determine all combinations, and separations, as laws of nature, endure for ever and aye. Bodies fall to dust, but the truth of the mind, which inhabits the body, and guides it, will not be destroyed.

Truth knows neither birth nor death, it has no beginning and no end. The truth is the immortal part of mind. Establish the truth in your mind, for the truth is the image of the eternal; it portrays the immutable, it reveals the everlasting, the truth gives unto mortals the boon of immortality.

You attain to immortality by filling your minds with truth. Cleanse yourselves of sin and sanctify your lives. There is no other way of reaching truth.

Learn to distinguish between Self and Truth.

Self is the cause of selfishness, and the source of sin; truth cleaves to no self, it is universal and leads to justice and righteousness.

Self, that which seems to those who love their self as their being, is not the eternal, the everlasting, the imperishable.

Seek not self, but seek the truth.

Liberate your hearts from petty selfishness, wish no ill to others, and become clear as a crystal diamond, reflecting the light of truth.

He who seeks self must learn to distinguish between the false self and the true self. His ego and all his egotism are the false self. They are unreal illusions and perishable combinations. He only who identifies his self with the truth will attain the highest bliss, and will become that which is eternal and immortal.

The extinction of self is salvation; the annihilation of self is the condition of enlightenment. Happy is he who has ceased to live for pleasure and rests in the truth.

The things of the world and its inhabitants are subject to change; they are products of things that existed before; all living creatures are what their past actions made them; for the law of cause and effect is uniform and without exceptions.

Truth desires to appear; truth longs to become conscious; truth strives to know itself. There is truth in the stone, but the stone has no consciousness.

The consciousness of self dims the eyes of the mind and hides the truth. It is the origin of error, it is the source of illusion.

Self begets selfishness. There is no evil but what flows from self. There is no wrong but what is done by the assertion of self.

Self is the beginning of all hatred, of iniquity and slander, of impudence and indecency, of theft and robbery, of oppression and bloodshed.

Self is Satan, the tempter, the evil-doer, the creator of mischief.

Self entices with pleasures.

Self promises a fairy's paradise.

Self is as a veil covering our eyes.

But the pleasures of self are unreal, its paradisiac labyrinth is the road to hell and its fading beauty kindles the flames of desires, that never can be satisfied.

Who shall loosen us from the power of self? Who shall save us from misery?

There is much misery and pain in the world. But greater than all the misery is the bliss of truth.

Truth gives peace to the yearning mind; it conquers error, and quenches the flames of desire. Blessed is he who has become an embodiment of truth and loving kindness. He conquers, although he may be wounded; he is glorious and happy, although he may suffer; he is immortal although he may die. The essence of his being is immortality.

The truth is a living power for good, indestructible and invincible. Truth alone is the saviour from sin and misery.

Can peace be gained in this world of unrest? I am struck with the emptiness of pleasure and have become disgusted with lust. All oppresses me, and existence itself seems intolerable.

Where heat is, there is also a possibility of cold; creatures subject to pain, possess the faculty of pleasure; the origin of evil indicates, that good can be developed. Thus where there is much suffering, there will be much bliss, if you but open your eyes to find it. When a man oppressed by the malady of evil-doing does not seek the spiritual guide of enlightenment, that is no fault of the sin-destroying guide.

To grow rich and lose religion is not true gain. But he who possesses all three, power, wealth, and religion, enjoying them in discretion and with wisdom, him I call a great master.

A kind man who makes good use of wealth is rightly said to possess a great treasure; but the miser who hoards up his riches will have no profit.

Charity is rich in returns; charity is the greatest wealth, for though it scatters, it brings no repentance.

He who seeks religious truths must free his soul from covetousness and lust, and also of the desire for power. Indulge in lust but a little, and lust like a child will grow. Wield worldly power and you will be burdened with cares.

Better than sovereignty over the earth, better than living in heaven, better than lordship over all the worlds, is the fruit of holiness.

What is the preference of a dead king over a dead beggar?

Doubt in the existence of the soul is irreligious, and without discerning this truth, there is no way of salvation.

Like everything else in nature, the life of man is subject to the law of cause and effect. The present

reaps, what the past has sown, and the future is the product of the present.

Ignorance only makes men prepare festivals and vast meetings for sacrifices. Far better to revere the truth than try to appease the gods by the shedding of blood.

What love can a man possess who believes that the destruction of life will atone for evil deeds? Can a new wrong expiate old wrongs? And can the slaughter of an innocent victim take away the sins of mankind? This is practising religion by the neglect of moral conduct.

Purify your hearts and cease to kill; that is true religion.

To abandon covetousness and lust, to become free from evil passions, and to give up all hatred and ill-will, that is the right sacrifice, and the true worship.

The eightfold path is (1) right comprehension, (2) right resolutions, (3) right speech, (4) right acts, (5) right way of earning a livelihood, (6) right efforts, (7) right thoughts, and (8) the right state of a peaceful mind.

This is religion. This is the truth.

Perfect peace can dwell only where all vanity has disappeared. Be merciful to those that struggle, have compassion upon the sufferers, pity the creatures who are hopelessly entangled in the snares of sorrow.

To satisfy the necessities of life is not evil. To keep the body in good health is a duty, for otherwise we shall not be able to trim the lamp of wisdom, and keep our mind strong and clear.

Though a person be ornamented with jewels, the

heart may have conquered the senses. The outward form does not constitute religion, or affect the mind.

There is no distinction between the layman and the hermit, if but both have banished the thought of self.

To abandon all wrong-doing, to lead a virtuous life, and to cleanse one's heart, is true religion.

The whole world is under the law of causation, and the causes that act are not un-mental, for the gold of which the cup is made, is gold throughout.

The immortal can be reached only by continuous acts of kindliness, and perfection is accomplished by compassion and charity.

Worldly profit is fleeting and perishable, but religious profit is eternal and inexhaustible.

Our good or evil deeds follow us continually like shadows.

That which is most needed is a loving heart. Forsake unrighteous doctrine and walk in the straight path; do not exalt yourself by trampling down others. But comfort and befriend the suffering. Do not listen to the smooth words of flatterers.

There is no profit in practising iniquity.

All who are wise spurn the pleasures of body. They loathe lust and seek to promote their spiritual existence.

There is no distinction between the monk, who has taken the vows, and the man of the world, living with his family. There are hermits who fall into perdition, and there are humble householders, who mount to the rank of rishis.

The tide of lust is a danger common to all; it carries away the world.

Since it is impossible to escape the result of our deeds, let us practise good works.

Let us inspect our thoughts, that we do no evil, for as we sow so shall we reap.

Exhibit true superiority by virtuous conduct and the exercise of reason ; meditate deeply on the vanity of earthly things, and understand the fickleness of life.

Elevate the mind, and seek sincere faith with firm purpose ; transgress not the rules of kingly conduct, and let your happiness depend, not upon external things, but upon your own mind.

Guard against looking on a woman.

The power of lust is great with men, and is to be feared withal.

Better to fall into the fierce tiger's mouth, or under the sharp knife of the executioner, than to dwell with a woman and excite in yourself lustful thoughts.

Restrain the heart, give it no unbridled license. Remember your body is not your own, your beauty is not your own. These are given by God the Creator. Besides, beauty charms the sight ; but merit wins the soul.

The evils of the body are, murder, theft and adultery ; of the tongue, lying, slander, abuse, and idle talk ; of the mind, covetousness, hatred and error. Avoid these ten evils, and you will be happy.

Mind is the source either of bliss or of corruption.

By oneself evil is done ; by oneself one suffers ; by oneself evil is left undone ; by oneself one is purified.

Purity and impurity belong to oneself, no one can purify another. You yourself must make an effort.

Virtue and vice, sin and holiness, happiness and misery, are but opposite actions of the very same, mental faculties.

Not our faculties themselves, but their right or wrong *exercise*, renders us sinless or sinful, just as the same voice prays and blasphemes.

If a man hold himself dear, let him watch himself carefully; the truth guards him, who guards himself.

If one man conquers in battle, a thousand times, a thousand men, and if another conquers himself, he is the greatest of conquerors.

Fools do not care for the duty to be performed, or the aim to be reached, but think of their self alone. Everything is but a pedestal of their vanity.

Bad deeds, and deeds hurtful to ourselves, are easy to do; what is beneficial and good, that is very difficult to do.

If anything is to be done, let a man do it, let him attack it vigorously. Before long, alas, this body will lie on the earth despised, like a useless log, yet our thoughts will endure. They will be thought again, and will produce action. Good thoughts will produce good actions, and bad thoughts will produce bad actions.

If a man speaks or acts with an evil thought, pain follows him, as the wheel follows the foot of the ox that draws the carriage.

An evil deed is better left undone; for a man will repent of it afterwards; a good deed is better done, for having done it, one will not repent.

He who lives for pleasure only, his senses uncontrolled, Satan, the tempter will certainly overthrow.

He whose wickedness is very great, brings himself

down to that state, where his enemy wishes him to be. The wicked man burns by his own deeds, as if burnt by fire.

Speak the truth, do not yield to anger, give, if thou art asked; by these three steps thou wilt become divine.

He who possesses virtue and intelligence, who is just, speaks the truth, and does what is his own business, him the world will hold dear. He who struggles in the interest of self, so that he himself may be great, powerful or rich, will have no reward; but he who struggles for righteousness and truth, will have great reward, for even his defeat will be a victory.

Self is not a fit vessel to receive any great success; self is small and brittle, and its contents will soon be split for the benefit, and perhaps also for the curse, of others.

He whose intentions are righteous, and just, will meet with no failure. Self is death and truth is life.

Verily, I say unto you; not in the heavens, not in the midst of the sea, not if thou hidest thyself away in the clefts of the mountains, wilt thou find a place, where thou canst escape, the fruit of thy evil actions.

At the same time thou art sure to receive the blessings of thy good actions.

Practise the truth that thy brother is the same as thou. Walk in the noble path of righteousness.

As the echo belongs to the sound, and the shadow to the substance, so misery will overtake the evil-doer without fail. The virtuous man cannot be hurt, and the misery that the other would inflict, comes back on himself.

A wicked man who reproaches a virtuous one, is like one who looks up and spits at heaven.

The greatest gainer is he who gives to others; and he loses most, who receives from others, without giving a compensation.

An outcast is the man who is angry and bears hatred; the man who is wicked and hypocritical, he who embraces error, and is full of deceit.

Not by birth does one become an outcast; not by birth does one become a Brahman; by deeds one becomes an outcast, by deeds one becomes a Brahman.

People pass away, and their fate after death, will be according to their deeds.

Practise earnest meditations. Walk steadily in the road of saintship. Be strong in moral powers. Let the organs of your spiritual sense be quick. When the seven kinds of wisdom enlighten your mind, you will find the noble eightfold path that leads to Nirvana.

Illusions, errors, and lies, are the daughters of Satan, and great power is given unto them to seduce the minds of men and lead them astray upon the path of sin. For your upright behaviour the Devil will roar at you, but do not mind him. As long as God and His angels are your guides, nothing will happen to you. You go boldly by the straight narrow path.

A FEW, SELECTED, PROSE-VERSES, FROM
THE ARDAI VIRAF NAMEH, 'OR THE
REVELATIONS OF ARDAI VIRAF,
THE PERSIAN SAINT.

BY MR. T. A. POPE, LATE OF BOMBAY (1904).

- " Nothing can without trouble be attained.
- " The daily labourer is worth his hire.
- " Those who good works perform shall have reward
- " In life eternal as their merit show.
- " The life of man is of duration short;—
- " Cares and anxieties fall to his lot.
- " A man who during fifty years has lived
- " In great prosperity and happiness,
- " May be, by some most unforeseen event,
- " Reduced to sickness and to poverty ;
- " Many by this criterion have been tried
- " But few are worthy found. To suffer pain
- " A single day, though fifty happy years
- " Have been their lot, is far too much for them.
- " In bitterness of spirit they complain
- " To the Creator of all good, accuse
- " Him of injustice, heeding not the good
- " They have so long enjoyed, nor do they call
- " To mind the eternity of punishment
- " Held in reserve for those that wicked are.
- " Therefore, O Ar dai Viraf, walk thyself
- " In paths of righteousness, and others teach
- " To do the same. Remember that to dust

" Thy body will return, but that thy soul,
 " If rich in good works, will surely mount
 " To immortality and then partake
 " The happiness thou has already seen.
 " Bestow upon thy body little care,
 " But of thy precious soul most careful be.
 " Corporeal pains and aches most easily
 " Are cured, but who unto a soul diseased
 " Can minister? When thou dost contemplate
 " A journey in the lower world, thou makest
 " Arrangements for the way, thou money takest,
 " Clothes and provisions are prepared against
 " All exigencies of the road; but what
 " Dost thou provide for thy last journey—say?—
 " Thy journey of thy soul from earth below?
 " Whose friendship will assist thee on the way?
 " Hear me, O Ar dai Viraf, and I shall
 " Describe to thee provisions requisite
 " For the last voyage to eternal life.
 " The friend who will assist thee is our God :
 " But to attain His friendship thou must walk
 " In all His ways, and also place in Him
 " Reliance firm, unswerving, confident.
 " Provisions for the way are Faith and Hope
 " And the remembrance of good works. O friend
 " The body may be likened to a horse
 " The soul unto its rider; and for both
 " Provisions requisite are actions good.
 " A feeble rider ill controls his horse,
 " A feeble horse but ill accommodates
 " Its rider. Care ought to be taken then
 " That both in order well are kept. So too,

" But in a spiritual sense, the soul
 " And body both must in control be kept
 " Even by a series of good acts. So, too,
 " On earth below, the multitude would sneer
 " At one who of his horse took greater care
 " Than of himself ; and for this reason should
 " A man much greater care take of his soul
 " Than of his body. O Viraf, our God
 " Of sons of man two things requires—the first
 " That they should do no sin; the next that they
 " Should grateful be for many blessings He
 " Most graciously bestoweth upon them.
 " O Ardai Viraf, let the world be taught
 " The pleasures and the vanities of life
 " To shun—for they can carry naught with them,
 " The good and the deserving thou hast seen
 " Rewarded for their works and all their pains.
 " According to their works, the poor and rich,
 " The king and peasant honours here receive,
 " And thou thyself have just beheld their bliss.
 " In youth and in the prime of life, when blessed
 " With health and vigour, men suppose that strength
 " Will never fail—that riches, houses, lands
 " And honours will for aye remain with them ;
 " That gardens will for them be always green,
 " Their vineyards fruitful always be; but oh!
 " Viraf, teach them that they should not think.
 " Teach thou to them the danger of such thoughts,
 " All—all will pass away as in a dream!
 " The flowers fade and lessons give to man
 " That he unwillingly is to profit by—
 " The world itself will surely pass away,

- "And nothing will remain but God Himself.**
- "Therefore, O Ardai Viraf, turn thy thoughts**
- "To God alone—the Giver of all good.**
- "There is no pleasure but it has its pain.**
- "Roses have thorns and honours their reproach.**
- "To drink wine pleasant is, but too much wine**
- "Brings pain, perhaps disgrace; if thou exceedest**
- "In eating, this too brings its punishment,**
- "And thou unto a doctor must resort.**
- "If thou the purest water to excess**
- "Dost drink, disease results. So, therefore, let**
- "The avoidance of excess in everything—**
- "In wine and women and in food and drink—**
- "Be thy first care. Excesses always bring**
- "With them their punishment; still more do they**
- "Encourage the most deadly sins. The soul**
- "That so indulges most assuredly will**
- "From heaven excluded be. And so thou seest**
- "That the indulgence of our passions brings**
- "No pleasure with it, nor does it impress**
- "Upon the heart one sentiment of good.**
- "For offspring many pray : God hears the prayer,**
- "Grants the request, and what is the result?—**
- "A sea of troubles and anxiety—**
- "The son or daughter may grow up in vice,**
- "Embittering their parents' lives ; a thief**
- "Perhaps the son becomes, a courtesan**
- "The daughter, and they thus may bring disgrace**
- "Upon their parents when that they are old.**
- "The bee produces honey, but it has**
- "A sting. The world of lust and avarice**
- "And passions uncontrolled composed is.**

"When God bestows the things that men desire
 "They are not satisfied, but still they crave
 "For more and more, unto a hundredfold.
 "Greed and ambition rob a man of sleep,
 "And thus prevent his making an attempt
 "These passions to subdue; and thus they plunge
 "A man into everlasting misery.
 "All countries conquered, the victorious king
 "Sighs for that he has no more worlds to win.
 "Contentment is the happiest state of man.
 "To the Creator it most pleasing is.
 "Now treasure the advice I give to thee,
 "And when thou to the lower world returnest,
 "These precepts inculcate and by the laws
 "Abide; walk in the way of holiness
 "And truth, and always worship the true God.'

*

*

*

"Prosperity

"O Viraf, is more difficult to bear
 "Than its opposed extreme adversity.
 "In poverty a poor man humble is,
 "And if content withal, receives reward.
 "The rich forget that all men are alike
 "And treat the poor with undeserved contempt.
 "If by the poor this treatment is meekly borne,
 "In God's sight it most highly pleasing is.
 "Proclaim this to the world when you return.
 "Let the rich know the punishment reserved
 "For those who do the poor oppress, and teach
 "The poor to live in all humility,
 "And make them sure of a most blessed reward."

DAILY PRAYER FOR BOYS

ઓ મહેરબાન પેદા કરનાર હોરમઝદ? હું માફ સર નીચું નમાવી, તારી આગલ અરજ કરું છું કે, તું સીવાય મારો કોઈ ખીજો ખોદા નથી, જેની ખંઠગી કરવી વાજખી હોય. તું અસલથીજ છે, અને હું મેશ સુધી કાયમ રહેવાનો. તારી જીલંદી, જીઝીઈ, અને રહેમની તારીફ મારી જખાનથી નથી થઈ શકવાની. હું તારી તાબેદારી સઘળા મારા દીલોગ્ગનથી કરવાને ચાહું છું, તેમાં તું મને મદદ થા. મારા વીચારો, મારા કામો, મારા સખુનો, મારી ઉમેદ, મારી ધચ્છા, એ સઘણું તારી જખાનમાં હું ધરું છું, અને હું તમામ જીનાહથી તોખા કરી, પશેમાન થાવું છું. તમામ ખદ નધયતથી, જીરું બોલવાથી, જીરાં કામો કરવાથી, કે જે મેં વમાર્યાં, મારાથી બોલાયાં, મેં કીધાં, મને પહોંચ્યાં, તે સર્વ જીનાહથી, નેક વીચારવે, નેક બોલવે, નેક કામ કરવે કરી, તને તથા જીવે કરી, હું પશેમાન થઈ, તોખા કરું છું, તથા દુર થાવું છું. એવી તું મને શકતી આપ, કે તમામ નેક વીચારવું, નેક બોલવું, અને નેક કામ કરવું, અખતીયાર કરું, અને તમામ જીરો વીચાર, જીરું બોલવું, અને જીરાં ફેલને સુકી ઠઉં. તું જેમ મને ફરમાવે તે પ્રમાણે ચાલવા હું રાજી છું; મારી મરજી પ્રમાણે નહી, પણ ઓ સાહેબ? જેમ તારી મરજી હોય તેજ પ્રમાણે.

ખજ, ઓ સાહેબ? કે આજે અને હવે પછી હમેશ તારીજ ફરમાનદારીમાં મારી જીંઠગી ગુજરે, અને તું મને હમેશ જીવે છે, એ પાક દહેસ્ત મારા મનમાં કાયમ ચાલુ રહે. આ દુનીયાંની ખદીથી તું મારી સંભાલ કર, તું મને ધશારો કરતો રહે કે “આ રસ્તો વાજખી છે, એ રસ્તે ચાલ” અને ખજ કે તે પ્રમાણે હું ચાલું. ખજ ઓ સાહેબ, કે તારા ફરેસતાઓની મદદ મુજ ગુનેહગારને રાહનુમાઈ કરવા સાફ થાય.

તારી સચ્ચાઈનાં સખુનો જાણવાને મને હોંશ અને અકલ આપ, મારા અપવિત્ર હવસોને દાખવાની શકતી આપ. કે તેઓને હું પવિત્ર કરું, મારી મરજીને તારી પવિત્ર મરજી જેવી કર.

ઓ સાહેબ? આ દુનીયાની મોજ મજાહ, દોલત, અને શરીરનાં પલ્લારનાં સુખો મોગલ્યા ઉપર માફ મન વધારે નહી લાગે, પણ જે કંકઠો રોટલી તું સર્વે કોઈને ખજી છે તે પ્રમાણે મને મલતી રહે, એજ ખસ છે, અને તે ઉપર સંતોશ અને સખર કરું. ખજ કે અમે સઘળા એક ખીજાને તમામ માયાથી અને ખરાં દીલથી આહતા રહીએ, સુલેહ

અને સંપજમાં રહીએ, કીનાં અને કંકાશથી વેગલા રહીએ, અને જેમ
તું હોમને હોમારી તકસીરો માફ કરે છે, તેજ પ્રમાણે અમે પણ એક
ખીજને ખરાં દીલથી એકમેકની તકસીરો માફ કરતાં રહીએ.

મારા કામકાજમાં ઇમાનદારીથી લેવડ દેવડ કરવાની પાક દયાનત
આપ. કહાડી નાંખ એ। સાહેબ, મારા દીલમાંથી તમામ લાલચ અને
પૈસા ટકાનો લોભ, તમામ અદેખાઈ અને તકોખરી, તમામ બદ દયાનત
અને બદ હુવસ અને એક દૂલ અચ્ચાની માફક મને નીર્દોશ અને સાફ કર.

એ। સાહેબ, મહારા સધલા ગુનાહ તું માફ કર. મારી કરણી
ઉપર મારા ચપટીભાર સવાળ ઉપર, મને મગરૂર થવાને ઠેકાણું, તારા
પવિત્ર અંશથી મારી અફલ અને હોંશ જાગરૂત કર જેથી હું જાણું જે
હું કેટલો બધો પાપમાં ગરક છું. પણ એ। માયલુ દાતાર? તારી એવી
ધચ્છા નથી કે કોઈખી ગુનેહગાર તેનાં ગુનાહમાંજ મરણ પામે. તારી તો
એવી ધચ્છા છે જે તે જીવતાં જીવત બદીથી ફરી, નેક રાહ પકડે. એવી
ઉમેદથી એ। નેગહબાન સાહેબ, માફ સર નીચું નમાવી અરજ ગુજારું છું
જે મારા સધલા ગુનાહ તું માફ કર, અને મારી બાકીની જીંદગીનાં
દીવસો તારા ખરા નોકર માફક ગુજારવાને તું મને શકતીવાન કર. બજસ
સાહેબ કે મારા દીવસની ગણતરી રાખી, એક પળ પણ ખોયા વગર
મારી સર્વ ફરજો અદા કરી લાઉ, કાંએ કે મારા મરણ પછી કાંઈ થઈ
શકવાનું નથી.

એ। મહાજ્ઞાની સાહેબ, જેવું હું મારે માંટે ચહાતું છું, તેવુંજ
આ દુનીયામાંનાં મારા તમામ ભાઈબંધુઓને સાફ પણ ચહાતું છું,
એટલી મારી બંદગી તું કણલ રાખ, અને મને એવી હાલતમાં જીવાડ,
કે મારા મરણની વખતે તારી ઉપર પુર એતેકાદ સાથ અને ખુશાલ
દીલથી, તારી ખીદમત બજાવવા લાયક હાલતમાં, મારો માણ તારે
સ્વાધીન કરું-આમીન !

(શિઠ રૂતમજી હોરમસજી મીસ્ત્રીની લખેલી કેતાબમાંથી ઉતારો.)

❧ સમાપ્ત ❧

આ ચોપડી નીચલે ઠેકાણેથી મફત મલે છે.

એસર્સ કંપાણી એન્ડ સન્સ,

બેરામજી મેનશન, સર શ્રીરાજશાહ મહેતા રોડ, કોટ, મુંબઈ.

